

Naturisme : le grand
hebdomadaire de culture
humaine / directeur : Dr André
Durville ; rédacteur en chef :
Dr Gaston [...]

. Naturisme : le grand hebdomadaire de culture humaine / directeur : Dr André Durville ; rédacteur en chef : Dr Gaston Durville. 1931-09-24.

1/ Les contenus accessibles sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'oeuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°78-753 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus ou dans le cadre d'une publication académique ou scientifique est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source des contenus telle que précisée ci-après : « Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France » ou « Source gallica.bnf.fr / BnF ».
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service ou toute autre réutilisation des contenus générant directement des revenus : publication vendue (à l'exception des ouvrages académiques ou scientifiques), une exposition, une production audiovisuelle, un service ou un produit payant, un support à vocation promotionnelle etc.

[CLIQUER ICI POUR ACCÉDER AUX TARIFS ET À LA LICENCE](#)

2/ Les contenus de Gallica sont la propriété de la BnF au sens de l'article L.2112-1 du code général de la propriété des personnes publiques.

3/ Quelques contenus sont soumis à un régime de réutilisation particulier. Il s'agit :

- des reproductions de documents protégés par un droit d'auteur appartenant à un tiers. Ces documents ne peuvent être réutilisés, sauf dans le cadre de la copie privée, sans l'autorisation préalable du titulaire des droits.
- des reproductions de documents conservés dans les bibliothèques ou autres institutions partenaires. Ceux-ci sont signalés par la mention Source gallica.BnF.fr / Bibliothèque municipale de ... (ou autre partenaire). L'utilisateur est invité à s'informer auprès de ces bibliothèques de leurs conditions de réutilisation.

4/ Gallica constitue une base de données, dont la BnF est le producteur, protégée au sens des articles L341-1 et suivants du code de la propriété intellectuelle.

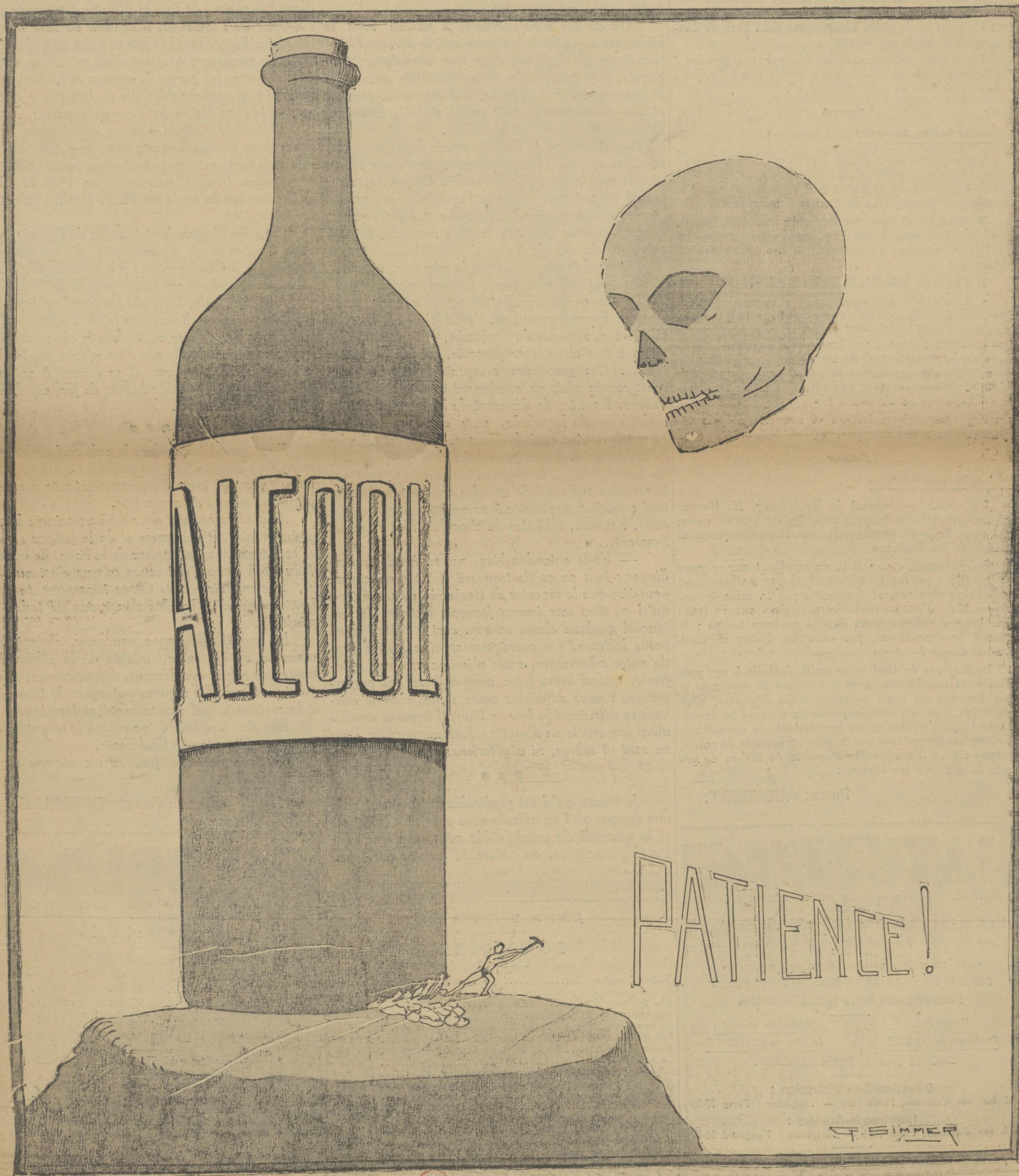
5/ Les présentes conditions d'utilisation des contenus de Gallica sont régies par la loi française. En cas de réutilisation prévue dans un autre pays, il appartient à chaque utilisateur de vérifier la conformité de son projet avec le droit de ce pays.

6/ L'utilisateur s'engage à respecter les présentes conditions d'utilisation ainsi que la législation en vigueur, notamment en matière de propriété intellectuelle. En cas de non respect de ces dispositions, il est notamment passible d'une amende prévue par la loi du 17 juillet 1978.

7/ Pour obtenir un document de Gallica en haute définition, contacter utilisation.commerciale@bnf.fr.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE



Bnf
DEP

ÉCHO/ ET NOUVELLE/

BRUITS ET POTINS

LA SERIE CONTINUE

A Senlis, une famille d'ouvriers agricoles polonais a été intoxiquée par du lard fumé et du saucisson. Le père et la mère s'en sont tirés, mais leurs deux fillettes ont succombé.

Au hameau de la Chaîne, près de Versailles, un entrepreneur en maçonnerie, sa femme et sa fille sont tombés gravement malades après avoir absorbé du pâté fait de bœuf et de porc. Les parents sont hors de danger, mais l'enfant est morte.

Le « gros public » finira-t-il par comprendre ? Ou devons-nous nous résigner à ouvrir une rubrique : « Les tragédies du carnivorisme » ?

■■■■■

LE DIPLOMATE DEMI-NU

Un ministre en costume léger constituait jusqu'à présent un sujet facile et de tout repos pour les humoristes. Hélas ! personne n'en rira plus maintenant, la chose étant passée dans le domaine des réalités.

Ne nous est-il pas donné de voir en Angleterre — la vieille et traditionnelle Angleterre elle-même — un « officiel » assister, à peine vêtu, à une conférence diplomatique ?

Il s'agit de Gandhi, le leader hindou.

« A peu près nu, nous dit l'« Intransigeant », aux pieds la rude semelle de cuir des capucins, presque immobile, filant la laine sur le bateau qui le transporta des Indes en France ; ou, lorsqu'il débarqua, simplement drapé dans le sari de lin blanc ; quelle ardente foi anime l'étrange figure et ce corps décharné pour l'insensibiliser à ce point aux atteintes d'une température dépourvue de clémence ? »

Nos compatriotes frileux et couverts d'épais vêtements n'en reviennent pas.

■■■■■

AH ! CES CHIMISTES...

Un chimiste allemand de Heidelberg, M. Gaspar Schmitt, veut faire du pain avec des déchets de coton déshuilés. Telle est la nouvelle sensationnelle que nous annoncent les journaux.

Evidemment, ce serait là un excellent moyen pour « regonfler » un tantinet les actions des malheureuses sociétés cotonnières, si éprouvées par la crise économique. Mais d'autres matières premières ont vu leurs prix baisser affreusement depuis quelque temps : le pétrole, le caoutchouc, par exemple. Notre chimiste y a-t-il songé ?

Souhaitons de tout cœur qu'il s'attelle à ces problèmes, et pourléchons-nous à l'avance en évoquant le jour heureux où nous pourrions enfin déguster, avec toutes les marques extérieures de la volupté gastronomique la plus évidente, un bon bifteck de caoutchouc et plusieurs larges tartines de pain en déchets de coton, le tout arrosé d'une vieille bouteille de résidu de pétrole de derrière les fagots...

PIERRE AUDEBERT.

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le plus fort tirage des revues naturistes mondiales
Organe officiel de la Société Naturiste et de l'Île des Naturistes

PUBLIE LES INFORMATIONS NATURISTES DU MONDE ENTIER
PARAIT LE JEUDI SUR DOUZE A SEIZE PAGES
Peut être mis entre toutes les mains

Directeur : Rédacteur en chef :
Dr ANDRÉ DURVILLE Dr GASTON DURVILLE
Secrétaire général : PIERRE AUDEBERT

Direction-Administration :
15 bis, rue Cimarosa, PARIS (16^e) — Téléphone : Passy 77-95
Imprimerie-Ateliers :
24, rue d'Alleray, PARIS (15^e) — Téléphone : Vaugirard 06-83

« NATURISME » EST EN VENTE CHEZ TOUS LES MARCHANDS DE JOURNAUX



AU CRIBLE, LES IDÉES!

FAIRE DU SPORT, OUI ; MAIS ÊTRE SOBRE



LORS que les animaux savent, d'instinct, choisir ce qu'il leur faut manger pour rester en santé, l'être humain, triste constatation, s'assassine par une alimentation anti-physiologique. Quelqu'un l'a dit déjà, et moi je l'ai répété souvent : nous creusons notre tombe avec nos dents.

Un de ces soirs derniers, je parlais avec le biologiste pondéré qu'est mon ami le docteur Hemmerdinger de l'alimentation trop abondante, trop carnée, trop concentrée, trop dévitalisée qui donne le gros ventre aux enfants, qui arthritise, enlaidit et use précocement toute notre société, hommes, femmes, sédentaires et sportifs...

— A propos de l'alimentation désastreuse des sportifs, me dit Hemmerdinger, avez-vous lu un certain article de l'hebdomadaire Benjamin, dans lequel on présente le menu incendiaire consommé par les coureurs cyclistes de notre dernier Tour de France, comme la chose la plus normale, la plus naturelle du monde ?

Comme je répondais par la négative, mon ami fouilla dans sa poche, tira le journal précité, et lut :

« Un matin que le départ (d'une étape du Tour de France) avait lieu, j'allai (c'est M. Jacques Christiand, reporter de Benjamin, qui parle) rendre visite à nos champions français, et les trouvai à table... Ces messieurs attaquaient chacun deux œufs sur le plat, en combinant une tactique pour l'étape. Ensuite, ils dévorent de belles tranches de rosbif avec de la salade, puis des pommes vapeur ; le tout arrosé de Graves. Et voici Charles Péliissier qui réclame, pour lui et ses compagnons, du café au lait... Une demi-heure après, continue le reporter suffoqué de voir les coureurs ingurgiter tout cela, je les retrouve tous en train d'avaler biscuits, bananes, tablettes de chocolat, tout ce qu'ils trouvent... »

— Vous entendez bien, me répète Hemmerdinger : tout ce qu'ils trouvent ! Et vous croyez peut-être que le reporter de Benjamin va protester ; qu'il va dire aux jeunes français lecteurs de son journal quelque chose comme ceci : « Mes chers petits lecteurs, ces courageux sportifs sont dignes de notre admiration, mais n'imitiez pas leur goinfrerie, quand vous ferez vous-mêmes des performances ; vous détruiriez votre santé, comme eux-mêmes détruisent la leur. » Non, il termine simplement son article en disant : « Les coureurs du Tour ne sont ni sobres, ni végétariens. »

■■■■■

Je trouve qu'il est profondément navrant qu'à une époque où l'on calcule avec précision la nature et la quantité du combustible nécessaire aux plus banales machines, on puisse se soucier aussi peu

du combustible alimentaire qui doit assurer le rendement optimum des champions. L'alimentation de la très grosse majorité des sportifs d'aujourd'hui est laissée à la surveillance de managers qui n'ont pas la plus faible notion de physiologie digestive ; chaque repas est un coup de dynamite pour l'organisme qu'il devrait conserver. L'aliment du sportif devrait assurer à la fois la victoire du muscle et la longévité de l'individu, il conduit au lit d'hôpital. On se tue beaucoup plus vite et beaucoup plus sûrement en mangeant irrationnellement qu'en surmenant ses muscles ; c'est le gavage et le doping qui sont surtout responsables du « claquage » qui est une règle chez les as du Tour de France :

Bottecchia, solide maçon piémontais, vainqueur deux années de suite des cols pyrénéens, des cols alpestres, est mort, tout récemment, usé.

Lucien Buysse, vainqueur en 1926 et 1927, s'effondre sur la route en 1929. Il n'a pas reparu sur les routes.

Antonin Magne, le vainqueur de l'année, s'est alité, à demi-mort, en arrivant. « Intoxication ? Surmenage ? Choc nerveux ? » se demande Pierre Larreyssouze, dans un récent article de Vu.

Oui, tout cela, bien sûr ; mais n'oublions pas que l'intoxication alimentaire triple l'effet nocif du surmenage musculaire et prépare le choc nerveux : Antonin Magne s'alimenta d'une façon déplorable, pendant tout le parcours. Il se vantait à qui voulait l'entendre de « son estomac de fer, capable de digérer des cailloux ».

■■■■■

Il est grand temps que la culture humaine rationnelle, naturiste, qui, en quelques années, a déjà conquis presque toute l'élite intellectuelle du pays, conquière aussi l'élite sportive.

Athlètes, vous qui avez déjà su vaincre le préjugé séculaire de la paresse et de la fatigue ; vous, les courageux, qui triompez de la boue, de la pluie et du froid ; vous, qui savez ce que c'est que lutter, que vouloir, vous devez triompher de votre dernier ennemi, le plus dangereux de tous : la goinfrerie.

Le sportif des temps nouveaux, conquis aux méthodes de vie saine, adepte de la culture humaine, est sobre, décidément, définitivement sobre. Ainsi il acquerra la vigueur qui assure le triomphe, et la résistance qui assure santé et longévité.

Elle doit être finie l'époque où le triomphateur d'un jour était mort le lendemain.

Le champion doit finir sa vie comme doyen des centenaires.

Docteur GASTON DURVILLE.

JEUDI 24 SEPTEMBRE 1931

SOMMAIRE

	Pages
Bruits et potins.....	2
Faire du sport, oui ; mais être sobre.....	2
Une initiative à imiter.....	3
Vos maladies, nos conseils.....	4
Le temps qu'il fait à l'Île du Levant.....	4
Les légumes verts, rouges et blancs.....	5
Comment lire le caractère et les prédispositions malades.....	5
La potasse.....	6
Evolution continue et évolution cataclysmique.....	7
Héliopolis : le problème des constructions.....	8
La musique enregistrée.....	8
Le cinéma.....	8
Fondation du quartier commerçant d'Héliopolis.....	9
Revue des revues.....	9
A la Gloire du Soleil.....	10
Communiqué de Madolin.....	10
Petites annonces.....	10
Les éditions de « Naturisme ».....	10

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

Le Numéro : 1 fr. 25

ABONNEMENTS

	France	Etranger
1 an	40 fr.	51 fr.
6 mois	22 fr.	28 fr.
3 mois	12 fr.	16 fr.

Les abonnements partent du 1^{er} de chaque mois

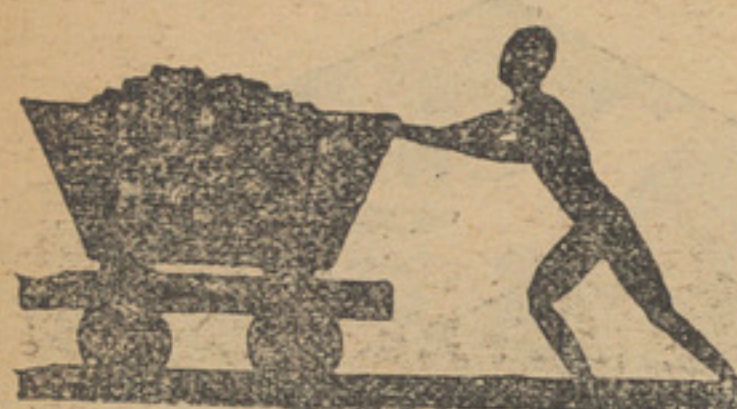
« NATURISME » a succédé à « LA VIE SAGE », qui a paru pendant sept ans.

Prix des années antérieures de « La Vie Sage » (quelques numéros sont épuisés) :

Quatre premières années (chaque)..... 15 fr.
(la cinquième année est épuisée)

Sixième année.... 25 fr. Septième année.... 40 fr.

LES ABONNEMENTS SONT REÇUS A LA DIRECTION
15 bis, rue Cimarosa, PARIS — Compte Ch. Post. : Paris 236-69

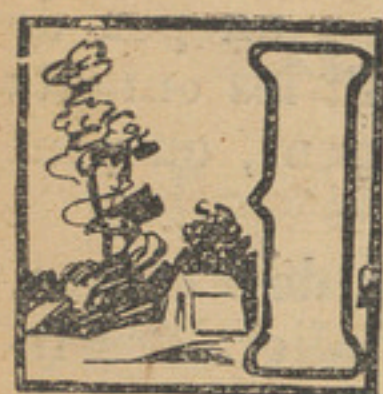


ORGANIZONS-NOUS



LE NATURISME EN ACTION

UNE INITIATIVE A IMITER



Il existe des êtres qui subissent passivement les misères de l'époque dans laquelle ils peinent, il en est qui se répandent en imprécations, maudissant les gens et les choses et gaspillant en une activité purement verbale des forces dignes d'un meilleur usage.

Il en est d'autres enfin qui observent en silence, analysent avec calme, cherchent ce qu'il est possible de faire avec les moyens dont ils disposent, puis, une conviction bien ancrée dans l'esprit, des moyens matériels précis à pied d'œuvre, passent à l'action sans plus attendre.

C'est un exemple de ce genre que je veux aujourd'hui présenter aux lecteurs de *Naturisme*.

LES MISERES DU SIECLE

Bien avant les abus qui ont provoqué une réaction jusqu'à la tribune de la Chambre, beaucoup de familles avaient expérimentalement constaté que le pain offert dans le commerce provoquait chez certains sujets des troubles parfois sérieux. D'ailleurs, les souvenirs de la guerre et de son pain de mortier n'avaient pas encore quitté les mémoires.

M. G... et sa famille avaient d'autant plus souffert de cette situation qu'ils étaient habitués à la vie saine des paysans alpins, et, devant les ravages physiologiques visiblement provoqués par un pain trop scientifique, il fallut aviser.

LE PLOMBIER REDEVIENT BOULANGER

C'est alors que M. G... se souvint de son premier métier, quand, voici plus de vingt ans, il aidait ses parents, boulangers dans une bourgade des Alpes.

— Puisqu'on ne trouve plus un pain mangeable dans le commerce, nous n'avons qu'à pétrir nous-mêmes, comme cela se faisait chez nos parents, à la campagne, où jamais personne n'a souffert d'une vie frugale, dont un bon pain, bien honnête, était la base.



LUTTE

Les bambins, eux aussi, éprouvent leurs muscles naissants...

Tel fut l'élémentaire raisonnement de ce brave père de famille qui, approuvé par tous les siens, se mit au travail sans plus attendre.

ON N'EST JAMAIS MIEUX SERVI...

Pour pétrir une fois par semaine les huit kilogs de pain nécessaires à une famille, il ne fallait pas



LUTTE

De ces ferventes adeptes, qui sera la plus forte ?

un pétrin immense, mais, pour les faire cuire, un four était indispensable...

Eh bien ! On en construisit un au rez-de-chaussée de la maison, en s'inspirant toujours de ce qui avait été fait autrefois chez les parents.

Mais il fallait aussi de la farine... Celle du commerce étant falsifiée, il fallut se procurer un moulin et acheter du bon blé, aucun meunier ne pouvant fournir une farine complète, les nombreuses « passes » industrielles s'y opposant.

Après les inévitables ennuis d'un début, la boulangerie familiale prenait ses aises et fonctionnait désormais sans à-coup, assurant sa production pour la semaine.

DES VOISINS ET DES AMIS... INTERESSES

Une telle initiative devait susciter une certaine curiosité dans un centre aussi peuplé que cette importante cité, et bientôt ce fut à qui, dans le voisinage, goûterait à ce « pain de campagne ».

Flattés et toujours complaisants, M. et Mme G... firent de leur mieux apprécier ce pain fabriqué « comme chez nos parents à la campagne », et, pour que chacun puisse y goûter sans réduire la part de la famille, la production fut augmentée d'un ou deux pains que l'on partageait entre les curieux.

Mais bientôt les choses se gâtèrent, car quelqu'un se permit de dépasser les limites d'une courtoise dégustation :

— Eh ! Dites, madame, est-ce que votre mari ne pourrait pas me faire aussi un peu de votre pain chaque semaine ?

— Je vais lui demander... Sans doute, il ne demandera qu'à vous être agréable...

Avec cette facilité mystérieuse qui assure la propagation des nouvelles, ce geste fut connu, et, en quelques jours, plusieurs familles demandaient aussi que l'on « cuise » pour elles.

BOULANGER MALGRE LUI

En quelques semaines, rien que pour satisfaire des voisins ou des amis, la production dut être portée à trente kilogs.

Bientôt un véritable pétrin devint nécessaire, puis il fallut faire deux fournées par semaine et, des huit kilogs hebdomadaires du début — sans aucun publicité, ni recherche commerciale — la production passait à cent kilogs.

Elle ne devait pas s'arrêter là, et, aujourd'hui, pour assurer une vente qui ne cesse d'augmenter, un nouveau four vaste et pratique a été installé. On y peut cuire près de mille kilogs de pain par semaine.

LA « MAISON » S'AGRANDIT !

— Pourquoi donc, puisque vous vendez du bon pain, ne faites-vous pas aussi de bonnes galettes, des gâteaux sains... et ceci... et cela... ?

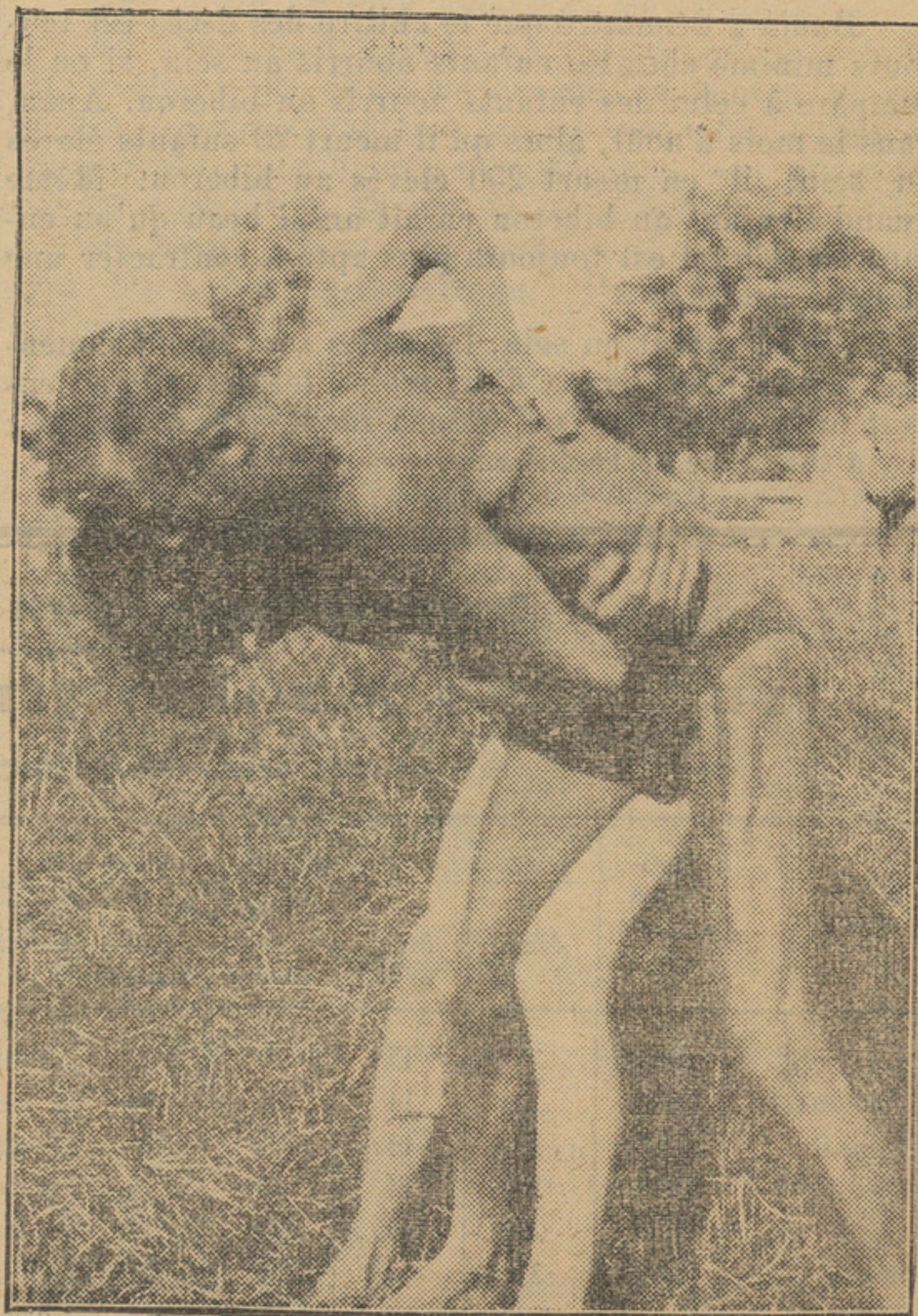
Toujours aimables, avec cette charité élevée qui veut rendre service et qui est un des plus beaux raffinements de l'être, M. et Mme G... se mettent en quatre afin de procurer ce que chacun demande, et, bientôt, une porte est ouverte à la place d'une fenêtre, une vitrine s'amorce, dans laquelle sont exposés des produits naturistes.

Une nombreuse clientèle est reçue, dans la boutique, avec un sourire qui n'est pas commercial, mais qui exprime le désir sincère et profond de faire plaisir et de rendre service.

Et les produits chimiques ont fait, dans la bonne ville, quelques victimes de plus : ce sont les boulangers qui vendaient du pain blanc, trop blanc.

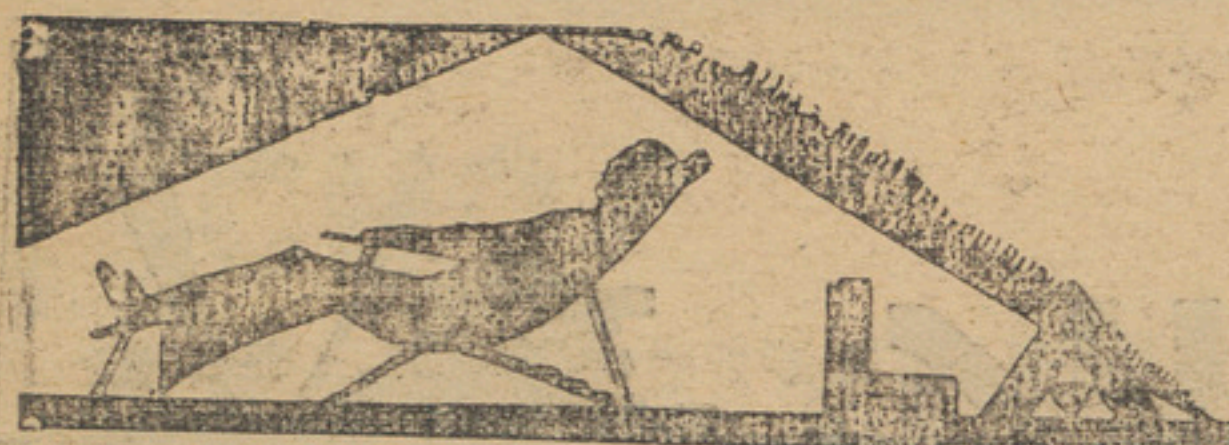
On est toujours puni...

CHARLES-E. ABDULLAH.



LUTTE

...Tandis que de robustes athlètes s'efforcent de vaincre



LA PAGE DU MALADE



POUR VOUS GUERIR

VOS MALADIES --- NOS CONSEILS

L'ALIMENTATION DES BEBES

Demandes. — Pierre Ravel, abonné, à Paris. — Quelle est l'alimentation que le naturisme conseille aux bébés normaux ? C'est une question vitale qui ne me paraît pas avoir été traitée dans Naturisme.

J. Manuel, naturiste, à Bahia. — Pourriez-vous, dans votre revue si répandue, traiter d'un sujet qui guiderait nombre de mamans sur le régime à imposer aux tout jeunes enfants ? Je suis d'un pays ensoleillé où l'alimentation a un rôle de premier plan...

Marcel Philipcau, naturiste, à Fortenay-aux-Roses. — Auriez-vous un livre traitant du régime à donner à l'enfant ? Que pensez-vous des farines spéciales, N... par exemple ? Quelles farines complètes ou non donner à un enfant sain de dix mois ?

Mme Fresq, abonnée, à Villemomble. — Quelle est la façon saine d'alimenter un enfant de un à deux ans ? Comment combattre sa constipation ? Comment se rendre compte si bébé pousse normalement ? Naturisme n'édite-t-il pas un livre de conseils aux mamans naturistes ?

Réponse. — Nous ne saurions mieux faire que de citer, pour réponse à toutes ces questions, le chapitre qu'a écrit le docteur Gaston Durville dans « La Cure Naturiste » (3^e édition, page 167), et qui est intitulé : « Le régime du nourrisson et du petit enfant » :

La mortalité, chez les enfants du premier âge, est véritablement effrayante : sur 1.000 décès, un sixième environ porte sur des enfants de moins d'un an, c'est-à-dire, ainsi que le fait remarquer Bergeron, qu'un enfant, à sa naissance, a moins de chances de vivre une semaine qu'un vieillard de 90 ans, moins de chances de vivre un an qu'un vieillard de 80 ans. Or, comme Terrien le dit avec raison, « la gastro-entérite apparaît comme le facteur le plus important de cette énorme mortalité », et aucune maladie, cependant, ne mériterait mieux qu'elle le nom de maladie évitable. Pour l'éviter, et pour la guérir, il suffit d'une bonne hygiène alimentaire.

Nos nourrissons sont malades et meurent, parce que nous ne savons pas les nourrir. Nous les tuons en croyant les rendre plus forts.

Il est vrai que les enfants défectueusement nourris et atteints de gastro-entérite ne succombent pas tous. Mais combien, parmi ceux qui survivent, resteront, dans l'avenir, chétifs et malingres, aptes à contracter diverses maladies. Dyspepsie simple, gastro-entérite aiguë ou chronique, choléra infantile, gros ventre, rachitisme, débilité, tel est le bilan des accidents imputables à une alimentation défectueuse.

La femme qui peut nourrir au sein **doit** nourrir. L'allaitement artificiel, au biberon, qui est une nécessité pour les mères pauvres obligées de travailler, et qui est une commodité pour les femmes riches, en ce qu'il supprime la nourrice et permet les sorties mondaines, est un pis-aller dangereux.

Budin a démontré que le chiffre des décès est toujours minime chez les enfants nourris au sein, si on le compare à celui des enfants nourris au biberon. Ainsi, dans le mois d'août, alors qu'il meurt 20 enfants élevés au sein, il en meurt 250 élevés au biberon. Même quand l'enfant au biberon paraît aussi beau qu'un enfant au sein, il est toujours plus apte à contracter une maladie grave.

Chez l'enfant au sein, les selles sont plus fréquentes, mieux liées, jaune d'or, moins fétides. Chez l'enfant au biberon, les selles sont rares, pâles, fétides ; il y a tendance au rachitisme.

Les tétées doivent être données à heures fixes, et uniquement à heures fixes. Remettre l'enfant au sein sous prétexte qu'il crie, c'est lui imposer des accidents.

Le nourrisson, même très jeune, dort toute la nuit, s'il est normalement nourri et normalement éduqué. Les meilleures heures des tétées sont 6 heures, 9 heures, midi, 15 heures, 18 heures, 21 heures, soit 6 tétées en 24 heures ; de 21 heures à 9 heures, l'enfant dort.

Il importe de savoir très exactement la quantité de lait qu'absorbe l'enfant à chaque tétée ; pour apprécier cette quantité, il n'y a qu'un moyen : la balance. On pèse l'enfant avant de le mettre au sein ; on le pèse en le retirant. Le nourrisson doit absorber par 24 heures : le premier jour de sa vie, absolument rien ; le deuxième jour, 160 grammes de lait ; le troisième jour, 240 grammes ; le quatrième jour, 320 grammes ; le cinquième jour, 400 grammes. Le quinzième jour, l'enfant doit arriver à boire son demi-litre de lait, pas davantage. Dans les mois suivants, l'augmentation de la quantité de lait est de plus en plus faible. A trois mois, l'enfant doit prendre 750 à 800 grammes de lait par jour, à cinq mois 900 à 950 grammes. Remarquez qu'à quinze jours, l'enfant boit son demi-litre ; or, à cinq mois, le poids de l'enfant étant sensiblement double de ce qu'il était à 15 jours, il est logique que la quantité de lait bue par jour à cinq mois soit double de celle bue à quinze jours. Après huit mois, il convient généralement de donner à l'enfant une nourriture plus substantielle que le lait. On lui donnera les premières bouillies.

L'enfant ne doit absorber, par jour, jamais plus d'un litre de lait ; si donc, avec cette quantité, vers huit à neuf mois, le poids cesse d'augmenter, c'est qu'il convient d'ajouter quelque chose au lait. On remplacera alors une tétée ou un biberon par une bouillie très claire : farine d'avoine, arrow-root, parfois crème de riz ; il faut varier.

Le sevrage ne doit pas être opéré avant dix mois, ni après dix-huit (Marfan). Il doit être progressif ; on doit continuer à donner quelques tétées jusqu'au quatorzième ou quinzième mois.

LE CHOMAGE DANS LA BLANCHISSERIE (Dessin de S. ALBA)



— Ma pauvre Mère Michu ! Dire qu'y a des gens qui s'habillent avec la moitié d'un mouchoir !...

Station météorologique privée d'Héliopolis (Alt. : 45 mètres)

LE TEMPS QU'IL FAIT A L'ILE DU LEVANT

du jeudi 10 au mercredi 16 septembre

Dates	Pres-sions moyenn. (1)	Températures				Durée de l'in- solation	Vent	Ciel	Mer	Pluie		Observations
		Max.	Min.	Moyennes						Durée	m/m	
				Diurne	Nocturne							
Jeudi	758 h.	26	13	20	15	Totale	S-E	Beau	Calme	Néant	Néant	{ Fort vent N-O Mer démontée
Vendredi ..	757 b.	22	14	20	16	8 h.	S-O à O	Peu nua.	Lég.houl.	»	»	
Samedi	757 h.	20	13	18	15	Totale	N-O	Beau	Tr. gros.	»	»	
Dimanche ...	758 h.	22	14	20	16	Totale	S-E	Peu nua.	Calme	»	»	
Lundi	759 h.	25	15	22	17	Totale	Lég. S-E	Peu nua.	Calme	»	»	
Mardi	762 h.	23	14	20	16	9 h.	E	Nuageux	Houle	»	»	
Mercredi ...	764 h.	23	13	20	15	Totale	E	Beau	Calme	»	»	

(1) Abréviations : b. en baisse ; h. en hausse.

Je ne suis pas d'avis de donner même un peu de viande à l'enfant avant cinq ou six ans. Et les enfants naturistes que nous surveillons n'en mangent, on peut dire pas.

On doit, chaque jour, noter le poids de l'enfant. L'accroissement de ce poids doit être régulier. Les irrégularités du poids indiquent une faute dans l'alimentation et un trouble nutritif. Dans les cinq premiers mois, l'augmentation mensuelle du poids doit être d'environ 700 grammes. Dans les cinq mois suivants, cette augmentation n'est plus que de 350 grammes par mois.

Si l'enfant est nourri au biberon, on lui appliquera les mêmes règles d'alimentation. Attention à la parfaite asepsie des biberons ! La suralimentation chez les enfants au biberon est plus grave que celle des enfants au sein.

Méfions-nous des enfants trop beaux, autant que des enfants à peau flasque ; les uns et les autres sont des malades, au moins en puissance. L'urticaire, tous les troubles digestifs : vomissements, diarrhée, ballonnements, l'eczéma, les gourmes sont toujours dus à des fautes alimentaires.

L'enfant, s'il est bien alimenté, ne doit jamais ni régurgiter, ni vomir, ni avoir la diarrhée, ni avoir une tache quelconque sur la peau. Quoiqu'il existe des vomissements par insuffisance alimentaire, on peut pratiquement dire que l'enfant qui vomit prend trop. Mères, si votre enfant vomit, alimentez-le uniquement à l'eau, ne serait-ce qu'en attendant le médecin.

Dès que l'enfant a un malaise, devient triste, ne dort plus, rêve, ou a la diarrhée verdâtre ou verte, remplacez sans hésiter un, deux, trois biberons par de l'eau de Vals, ou par un bouillon de légumes extrêmement léger (à base de salade cuite), et appelez le médecin. La diète hydrique favorise l'élimination des toxines formées dans le tube digestif, et supprime l'apport des toxines nouvelles ; elle compense la perte d'eau qu'occasionne la diarrhée et calme la soif.

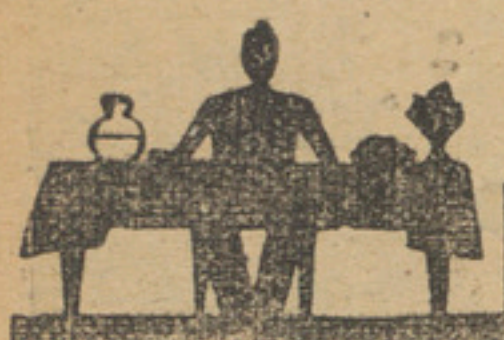
Prescrite d'abord en 1873 par Netter, à Strasbourg, aux enfants atteints du choléra, elle fut imposée, l'année suivante, par Luton, de Reims, aux enfants atteints de gastro-entérites graves. Les succès obtenus ensuite par Marfan et Rémy ont amené les médecins à prescrire largement la diète hydrique.

Chez les enfants en sevrage : il faut écarter les farines qui sont stérilisées, ou trop fortement blutées, c'est-à-dire la plupart des farines apprêtées ; la farine de froment, un peu grise, et celle d'avoine, également grise, sont les meilleures. Le lait ne doit être ni stérilisé, ni surchauffé. On donnera de bonne heure des jus de fruits (raisin, pomme, figue) par cuillerées à café, aux repas ; ils excitent la digestion du lait et des farines. Eviter le jus d'orange, qui, très employé par les Américains, a le grave inconvénient d'être trop acide. Plus tard, les purées de pommes de terre, de lentilles, de petits pois frais, sont indispensables.

Pendant la deuxième enfance : la variété alimentaire doit être mise en œuvre pour exciter l'appétit et le développement de l'organisme ; on n'hésitera pas à donner des fruits crus, non acides, en petite quantité ; très mûrs, ils sont bien digérés, et leur emploi est sans inconvénient.

LE YAOURT CHEZ SOI AU PRIX DU LAIT
Brochure gratuite sur demande

COMPAGNIE YALACTA
Siège: 26 Rue Caulaincourt
PARIS-18^e
ou
4, Galerie Montpensier
(Palais Royal), PARIS-1^{er}



LA THÈSE NATURISTE

MANGER
SAINEMENT.

LA CUISINE SAINES

LES LÉGUMES VERTS, ROUGES ET BLANCS

SALSIFIS --- SCORSONÈRES

Il existe deux espèces de salsifis : les blancs et les noirs ; on donne à ces derniers le nom de scorsonères. Salsifis blancs et scorsonères peuvent être préparés de la même façon.

SALSIFIS ET SCORSONÈRES A L'EAU

Délayer à l'eau froide une forte cuillerée de farine par litre d'eau. Saler ; aciduler d'un rien de jus de citron ; faire prendre l'ébullition. Ajouter un bouquet garni et les salsifis ou scorsonères, grattés avec soin. On peut manger tels, avec beurre à part, ou mélanger avec pommes de terre à l'eau et salade verte de saison.

SALSIFIS OU SCORSONÈRES A LA CREME

Cuire à l'eau, comme il vient d'être dit, en tenant un peu ferme. Egoutter ; diviser en tronçons de 4 centimètres de long et partager les plus gros dans leur longueur. Terminer la cuisson dans une Béchamel très claire qu'on laisse réduire beaucoup. Ajouter de la crème fraîche pour ramener à consistance normale.

SALSIFIS OU SCORSONÈRES AU GRATIN

Les salsifis étant préparés à la crème, leur mélanger du gruyère et du parmesan râpés ; saupoudrer de fromage râpé et de chapelure fine ; un peu de beurre. Gratin au four.

SALSIFIS OU SCORSONÈRES FRITS

Cuire à l'eau, comme dit plus haut ; bien égoutter ; tailler en morceaux de 5 à 8 centimètres ; mettre dans un plat ; verser un peu d'huile ; y rouler les morceaux et les faire mariner une demi-heure. Bien égoutter l'excès d'huile, tremper dans de la pâte à frire, et plonger dans de l'huile bouillante.

■ ■ ■

TOMATES

Les arthritiques doivent s'en abstenir.

TOMATES CRUES

Choisir celles qui sont très mûres.

TOMATES ROTIES

Tomates bien mûres, entières ; les plonger dans l'huile ; les saler ; les poser telles sur le gril.

TOMATES FARCIES

Si les tomates sont grosses, les couper en deux ; si elles sont moyennes ou petites, leur enlever, du côté de la queue, une tranche superficielle. Presser légèrement pour extraire eau et graines ; saler l'intérieur ; disposer sur une plaque huilée, et cuire, à moitié, au four. Farcir ensuite d'une des manières suivantes.

TOMATES FARCIES CARMELITE

Les tomates étant préparées comme ci-dessus, et à demi cuites au four, les garnir d'œufs durs

hachés, liés à la sauce Béchamel ; saupoudrer de fromage râpé et de chapelure ; arroser d'un filet d'huile et faire gratiner, à four très chaud. On peut verser sauce tomate (de tomates fraîches), en servant.

TOMATES PROVENÇALE

Cuire d'abord les tomates, à demi, au four, comme expliqué à *Tomates farcies* ; préparer de la mie émiettée de pain rassis, et y mélanger du persil haché et du fromage râpé ; la recette provençale veut aussi une gousse d'ail écrasée ; elle n'est pas nécessaire ; saler ; emplir les tomates ; arroser d'huile. Mettre à gratiner au four.

TOMATES FARCIES A LA HUSSARDE

Les tomates étant à demi-cuites au four, pour farcir, les garnir d'œufs brouillés aux champignons et jambon ; parsemer de mie de pain rassis ; saler ; huile. Mettre au four.

TOMATES FARCIES A L'ITALIENNE

Lever un couvercle sur des tomates moyennes, très belles, bien mûres ; les vider sans les faire éclater ; les farcir, à cru, de riz cuit à l'eau, peu cuit, mélangé à du parmesan râpé. Mettre au four. En servant, verser un rien de sauce tomate (de tomates fraîches). Persil haché.

(A suivre.) D^{re} GASTON et ANDRÉ DURVILLE.

SANTÉ ET BEAUTÉ

COMMENT LIRE LE CARACTÈRE ET LES PREDISPOSITIONS MALADIVES (1)

(CONFÉRENCE DU 10 MARS 1931)



OMMES et femmes, pour être beaux, doivent être athlètes. Si nous nous demandons quelle peut être, quelle doit être la forme de l'athlète normal, homme ou femme, à quelle conclusion arrivons-nous ?

La question s'est posée déjà. Plusieurs auteurs ont cherché à la résoudre ; ce sont, en général, des médecins qui se sont occupés de formes humaines, autrement dit de morphologie humaine. L'un d'entre eux est un médecin militaire ; ce n'est pas un hasard : le médecin civil ne voit que des gens habillés et, par conséquent, ne peut pas faire beaucoup de morphologie. Le médecin militaire voit des gens nus ; il voit le conseil de révision. Or, voir des gens nus, c'est la seule façon d'apprécier les corps.

Thooris, médecin militaire, a essayé de comparer les corps des hommes (ce qui ne s'est pas encore fait beaucoup pour les femmes, puisqu'elles n'ont pas le

conseil de révision !) ; il est arrivé à classer quatre types humains qui lui paraissent fondamentaux. Ces quatre types, il les établit par la prépondérance de certains organes ou groupes d'organes dans l'organisme.

Ainsi, il remarque que toute une série d'entre ses conscrits sont carrés. Ils sont caractérisés par leur prédominance de muscles et par le gros développement de leur système osseux. Thooris les a appelés des « musculaires ».

Une autre catégorie comprend des hommes d'un aspect différent, larges du thorax, mais minces du bassin, ceux-là avec une bonne amplitude respiratoire. Ils sont capables non plus de fournir des efforts en force comme les précédents, mais de courir vite et de fournir surtout des efforts de course. Il a appelé ce second type : « respiratoire ».

Puis il a vu des gens à gros ventre, caractérisés par leur allure poussee, leur tendance à la congestion cérébrale, et seulement capables de fournir des efforts assez médiocres. Il en a fait une troisième catégorie : les « abdominaux ».

Enfin, il croit pouvoir distinguer une quatrième catégorie d'hommes, remarquables par le volume exagéré de leur tête et l'état particulièrement grêle de leur corps, qui semblent présenter comme dominantes des prédispositions pour les travaux sédentaires, pour le travail intellectuel. Il les a appelés des « cérébraux ».

Autrement dit, pour résumer, le médecin précité classe quatre types humains : les musculaires, les respiratoires, les abdominaux et les cérébraux.

■ ■ ■

LE VENTRU ET LE CÉRÉBRAL NE SONT PAS DES TYPES NORMAUX

Je ne sais pas si cette classification vous satisfait ; je vous avoue que, pour ce qui me concerne, elle ne me satisfait pas. Pourquoi ? Parce que j'essaie de regarder une classification en naturiste, de trouver non pas ce qu'on rencontre dans la monnaie courante de l'être humain, mais le type normal. Je veux donc bien admettre que le musculaire et le respiratoire soient des types humains normaux.

Il y a des gens très charpentés, dont la charpente est recouverte de muscles puissants, lourds, courts, aptes aux travaux de force ; appelons-les des musculaires si nous voulons. Et puis, il y en a d'autres qui sont caractérisés par une finesse plus grande au point de vue osseux et par une minceur du bassin, des muscles plus longs, plus fins, plus rapides, mais vigoureux ; ce sont des types de vitesse.

Mais alors, les abdominaux et les cérébraux ?

Ah ! non, non ! Qu'on ne vienne pas me présenter, comme type d'homme normal, le ventru, et pas davantage le cérébral, le « Je sais tout » qui a tout un crâne comme organisme, et puis plus rien, qui n'est bon qu'à passer sa vie sur un rond de cuir !

Ou bien, alors, j'en propose un cinquième : le type des tordus, des goitreux... On peut en inventer à l'infini !

(1) Voir *Naturisme* des 27 août et 17 septembre 1931.

SOCIÉTÉ NATURISTE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée Générale Annuelle de la Société Naturiste aura lieu le jeudi 22 octobre prochain, à 21 heures, aux Sociétés Savantes, 28, rue Serpente, Salle D (premier étage).

Les membres de la Société Naturiste ont seuls accès à cette assemblée. Ils seront reçus sur présentation de la carte 1931.

ORDRE DU JOUR

Compte rendu moral et financier de l'exercice 1930-1931.

Démission du bureau.

Election du nouveau bureau pour 1932.

Etude des travaux à exécuter dans l'île des Naturistes.

Discussions diverses.

Les cotisations pour 1932 seront reçues par le secrétaire général, avant la séance.

MARDI SOIR 6 OCTOBRE 1931

dans la vaste Salle Wagram, grande séance du

CLUB DU FAUBOURG

présidée par LEO POLDES

1^{re} A 20 h. 30 très précises :

Les docteurs Gaston et André Durville

sur

NATURISME OU NUDISME ?

POUR ET CONTRE LE NU INTEGRAL

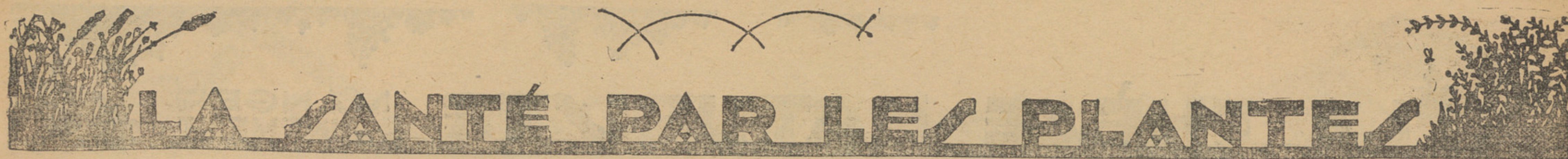
avec intervention par le célèbre orateur

Georges Pioch

sur **CE QUE J'AI VU A PHYSIOPOLIS**

2^e Mise en accusation du livre *Le Sérail*. Accusé : l'écrivain Louis-Charles Royer. Défenseur : le docteur Pierre Vachet, professeur à l'Ecole de Psychologie, avec accusateurs, défenseurs et témoins.

Prix d'entrée : 5 francs. Membres du Club du Faubourg : 2 fr. 50. En raison de l'affluence, ouverture des portes à 19 h. 30. Renseignements : le matin, au Faubourg, 155, boulevard Péreire (Wagram 71-44).



LE PROBLEME DE L'ALIMENTATION

LE ROLE DE LA POTASSE



NE des vertus essentielles de l'alimentation naturiste est d'être reminéralisante. La recharge constante de notre organisme en sels organo-minéraux est une nécessité absolue, car ils sont les électro-

lytes indispensables à nos fonctions vitales les plus importantes. Nous connaissons une des raisons principales de l'importance à attacher à cette recharge constante en sels organo-minéraux en commençant par étudier le rôle de la potasse.

Il existe, entre le monde végétal et nous, une analogie frappante : phosphore, potassium et calcium semblent bien conditionner non seulement le développement, mais l'existence même de l'un et des autres.

Le monde végétal se subdivise, au point de vue composition chimique, en substances ternaires, soit : carbone, hydrogène et oxygène, puis en substances quaternaires, soit comme ci-dessus, plus l'azote. Par contre, on peut être frappé de la très petite quantité (environ 1,5 %) de matières minérales qui accompagnent ces substances en les conditionnant. Le monde végétal et nous-mêmes sommes soumis à cette même loi.

Cette remarque contribue, pour une large part, à confirmer la théorie naturiste que le monde végétal n'a point été créé à l'image de l'homme par un pur hasard, mais bien en vue d'entretenir son existence, en lui redonnant sans cesse des matériaux de même nature que ceux dont il fait la dépense. Une seconde remarque est que les matières minérales accompagnent constamment les phénomènes vitaux malgré le faible pourcentage que décèle l'analyse chimique.

Dans le cas qui nous occupe, il semble bien que la potasse joue le rôle de catalyseur.

Nous avons récemment parlé de dialyse et de catalyse. Notre aliment doit, pour être assimilé, subir une double évolution : se dissocier d'abord

en présence des ferments, pour se combiner diversément ensuite et prendre la nature de nos divers tissus suivant un jeu d'affinités multiples. Cette deuxième opération ne se fait qu'en présence de certains corps, dit catalyseurs ; la potasse est un de ceux-ci.

Ou bien notre organisme, grâce à une alimentation naturiste, retrouve constamment ces apports essentiels, et l'assimilation se fait correctement avec profit, ou bien il ne les trouve pas, et alors les appelle de ses propres réserves, en se déminéralisant progressivement.

Il est extrêmement facile de se déminéraliser. La principale raison tient à la mauvaise alimentation, qui non seulement n'apporte pas les éléments nécessaires, mais qui use, en employant jusqu'au bout les dernières réserves de l'organisme.

C'est que le catalyseur est indispensable. En fait, les sels de potasse sont à l'origine de la fabrication, par la nature, de la matière organique. Sans eux, il n'est pas d'albuminoïdes possibles. La potasse est une vraie clef de voûte qui soutient tout l'édifice de la matière vivante, qu'elle soit animale ou végétale.

Un exemple à donner de cette idée est la mauvaise habitude que l'on a prise, sous l'influence de cette malheureuse théorie de l'aliment qui n'est que calorifique, de bourrer les enfants de sucre. De ces excès, du « sucrovorisme », est résultée une maladie de déminéralisation, très grave ; le saccharose n'est pas directement assimilé ; pour le devenir, il doit être interverti. Ce travail de catalysation épuise les réserves de l'enfant, et, comme il prime le reste, la bonne Nature a beau faire, le lait ne trouve plus, dans les organes de l'enfant, la réaction nécessaire pour être assimilé. L'intolérance lactée ne tarde pas à se faire voir, et l'on incrimine le lait. La sagesse eût bien plutôt consisté à éviter trop de sucre, dans les biberons, dans les farines, dans l'eau de boisson, etc.

Ne pourrions-nous en dire autant des grands enfants que sont les adultes, qui aiment, dans le sucre, le coup de fouet qu'il donne ?

La potasse a beaucoup plus qu'un rôle de catalyseur ; avec le phosphore, elle constitue la partie de beaucoup la plus importante des matières minérales extractives du muscle.

Le naturiste est homme de sport ; son muscle est, et doit être, le juste contrepoids de son cerveau. Qu'il médite donc cette remarque qu'il n'est point de muscle sans potasse. En cela, nous ne serons pas surpris de retrouver ce que nous disions plus haut : que, sans potasse, il n'est pas de végétation prospère. Encore une fois, l'homme est à l'image du monde végétal qui le nourrit.

La conséquence logique est que l'alimentation naturiste insiste sans répit sur les aliments qui sont le plus capables de nous donner cette potasse sous la forme organique, la seule qui nous soit profitable, parce qu'elle a pris un caractère spécial en participant à la vie des plantes. Ces aliments sont : toutes les chlorophylles (les légumes), les pommes de terre, le pain fait à la manière naturiste, et surtout le jus de raisin frais.

Cette énumération n'est heureusement pas limitative. La potasse est très répandue dans la nature, surtout depuis que le monde agricole s'est ouvert à la compréhension de son rôle primordial, pour obtenir de belles récoltes. Toutefois, ces aliments se signalent par leur richesse potassique, et se recommandent du même coup aux « déminéralisés ». Jadis, dans nos campagnes, on mangeait le gros pain bis et une cuisine très mijotée dans des pots de terre. Ainsi, le blé n'était pas bluté, les sels de potasse se dissolvaient doucement et se retrouvaient dans la sauce. Actuellement, l'alimentation naturiste reprend exactement la même idée, en faisant un pain complet et une cuisson à la vapeur détendue.

Toutefois, le moyen de reminéralisation le plus efficace est dans le jus de raisin frais. Pour 160 grammes de ce jus, il y a plus de 10 grammes de matières minérales. L'essentiel est qu'il ne soit ni concentré ni additionné de sucre industriel. Qui dit « acidité » et « interversion de sucre » dit déminéralisation, c'est-à-dire l'opposé du but à atteindre. Au contraire, le jus frais de raisins mûrs n'appelle pas cette interversion, mais possède cette qualité d'eau sucrée qui est à l'origine de la vie, et qui est directement assimilée dans le sang.

Il est du reste étonnant de voir comment, à la caséine près, le jus de raisin frais est de même composition que le lait maternel.

Cette remarque est riche de conséquences non seulement pour les « déminéralisés », mais encore pour tous ceux qui recherchent les aliments très vitaminés, comme les oranges, fruits acides. Le jus de raisin frais, naturel, non concentré, ne présente pas cette acidité, et ramène dans notre organisme le règne de la potasse.

Ne nous étonnons pas que le raisin, fruit du soleil, soit, dans notre pays, que la Nature a si généreusement pourvu, l'aliment-type, créé à l'image de notre nature et qui, pour cela, lui convient de façon à nulle autre pareille. De cela, la mine rebondie des vendangeurs est la meilleure démonstration à donner.

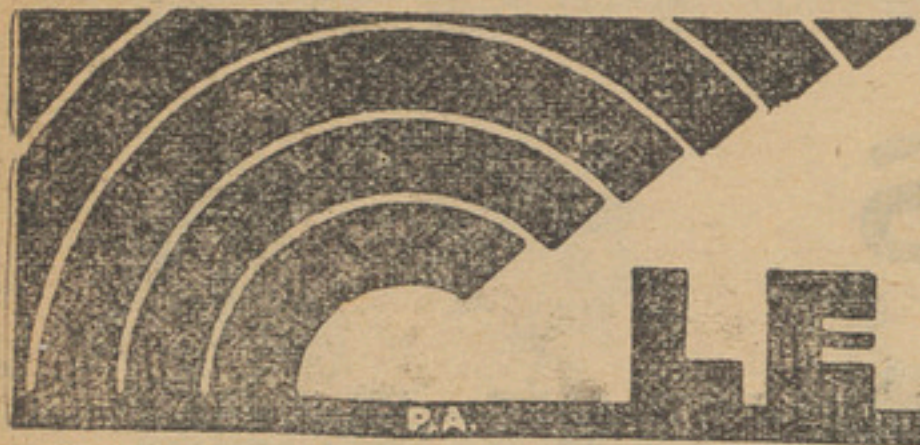
Toutefois, la vendange est courte, et nous autres citadins ne l'avons pas connue ; de plus vilains jours encore viendront, où il sera judicieux de penser au jus de raisin frais et à sa potasse.

ADAM, L'HOMME NOUVEAU.



LES JEUX A PHYSIOPOLIS

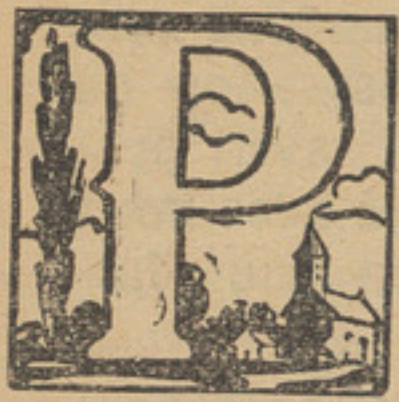
Au premier plan, le « volley-ball », dont les nombreux amateurs, pour l'instant, se reposent. Au fond, le « pas de géant »



LE NATURISME ET LES SCIENCES

LETTRE OUVERTE

ÉVOLUTION CONTINUE ET ÉVOLUTION CATACLYSMIQUE (1)



RENONS, si vous le voulez bien, quelques exemples : à certains moments apparaissent dans le ciel des étoiles nouvelles qui brillent soudain d'un éclat supérieur aux astres de première grandeur.

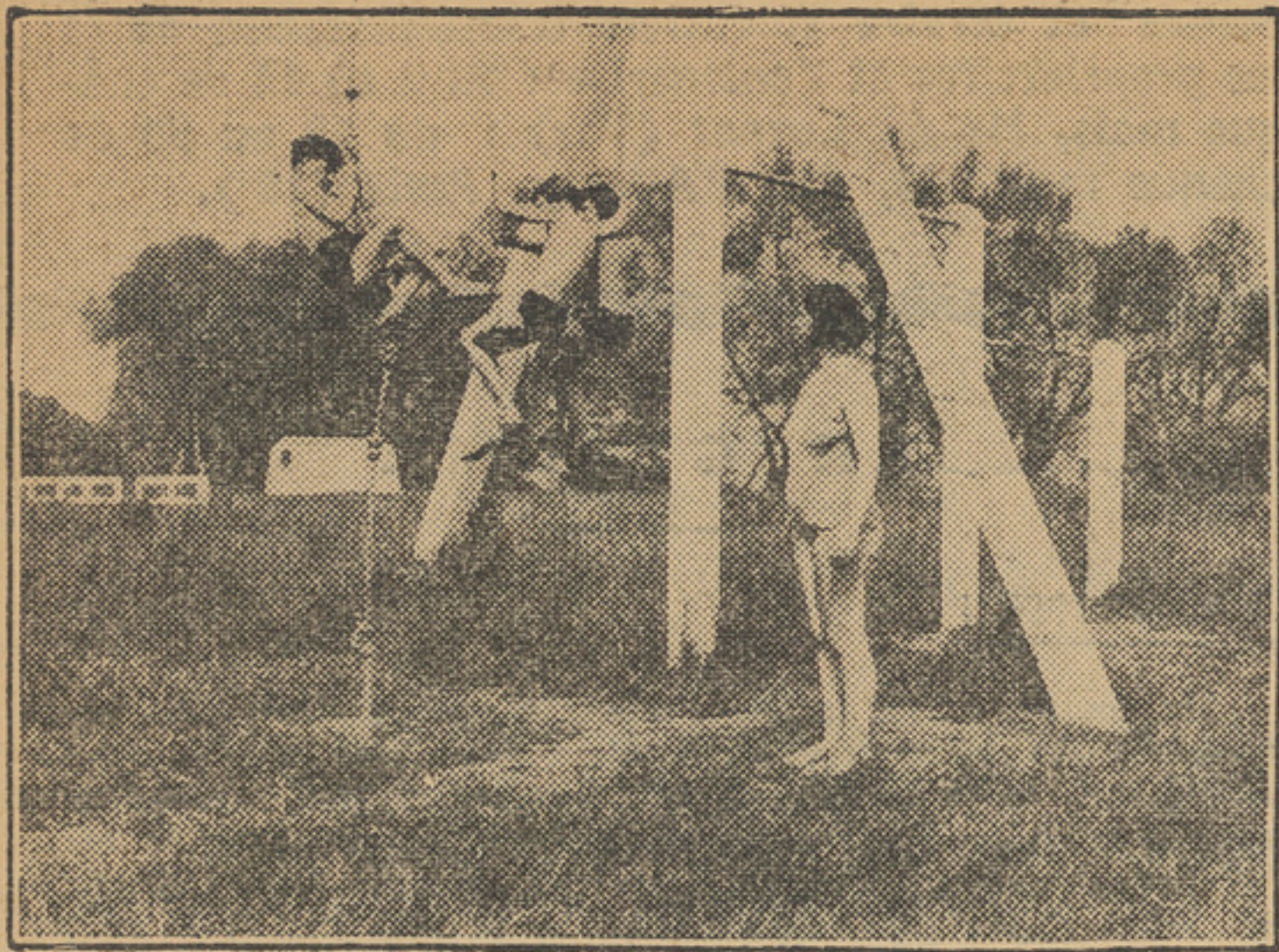
Après quelques jours, cet éclat extraordinaire disparaît, et l'étoile, très rapidement, cesse à peu près d'être visible à l'œil nu : c'est un phénomène cataclysmique.

On ne peut pas croire que ce soit là le fait de la rencontre de deux astres, comme on l'explique parfois. Le résultat d'un tel phénomène de rencontre se traduirait certes par un éclat exceptionnel, mais qui ne se dégraderait pas en quelques jours. De même qu'au début de la formation de la croûte terrestre des voussoirs énormes se sont parfois enfoncés dans le bain liquide sous-jacent, de même ce phénomène a dû se produire souvent sur les soleils qui s'éteignent. J'ai décrit certains de ces batholites effondrés dans un livre : *The Gold and the Tin in the South East of Ireland*.

Quoi qu'il en soit de l'origine de l'éclat particulier et temporaire d'étoiles qui, précédemment, étaient invisibles ou presque, nous n'en assistons pas moins à une phase cataclysmique de l'évolution stellaire.

■ ■ ■

Prenons la terre tout au début de la formation de son écorce. Par suite de circonstances spéciales,



A l'île de Médan, les enfants apprécient beaucoup le portique

notre globe a pris l'aspect piriforme, ce qui s'appelle un ellipsoïde à trois axes inégaux, ou figure de Jacobi, c'est-à-dire qu'elle présentait alors, dans la région équatoriale, et seulement entre certains degrés de longitude, une tuméfaction qui s'est lentement accentuée ; puis s'est produit le cataclysme. Cette prolifération de l'écorce primitive s'est détachée de la terre pour former la lune. La partie, ou plus exactement les parties arrachées se sont mises à tourner autour de notre globe en le rasant de près, à une vitesse de translation qu'on peut évaluer, étant donné la position et la révolution actuelle de l'astre, à environ trois heures et demi.

■ ■ ■

Les chaînes de montagnes sont dues aussi à des phénomènes cataclysmiques, et j'ai essayé d'en faire la preuve dès 1907 dans un mémoire intitulé : *De la notion du temps nécessaire à la constitution d'une chaîne plissée*. J'ai tout d'abord tenu compte de la roche sédimentaire marine la plus jeune prise dans le mouvement de surrection de la chaîne calédonienne ou Alpes Scandinaves, mais qui s'est, à l'époque, prolongée en France, où on en retrouve les tronçons, et aussi du sédiment marin qui s'est déposé horizontalement et en premier lieu sur cette

chaîne, alors qu'elle était complètement érodée et abrasée.

J'ai fait observer ensuite que, dans certaines régions de l'Angleterre, où la surrection de la chaîne ne s'était pas produite à ce moment, ces deux roches sédimentaires et parallèles étaient régulièrement séparées par des sédiments ou couches de passage. J'ai comparé alors l'épaisseur des couches de passage à l'ensemble de la sédimentation sous-jacente, mais plissée, de nos régions. J'ai noté ensuite que l'épaisseur de l'ensemble de ces sédiments était, en Angleterre, d'environ 30.000 pieds, alors que les couches de passage n'étaient que de 300 pieds, c'est-à-dire que ces dernières ne représentaient que la centième partie de la totalité des sédiments de cette chaîne plissée, en France. Représentons la chose par le schéma suivant.

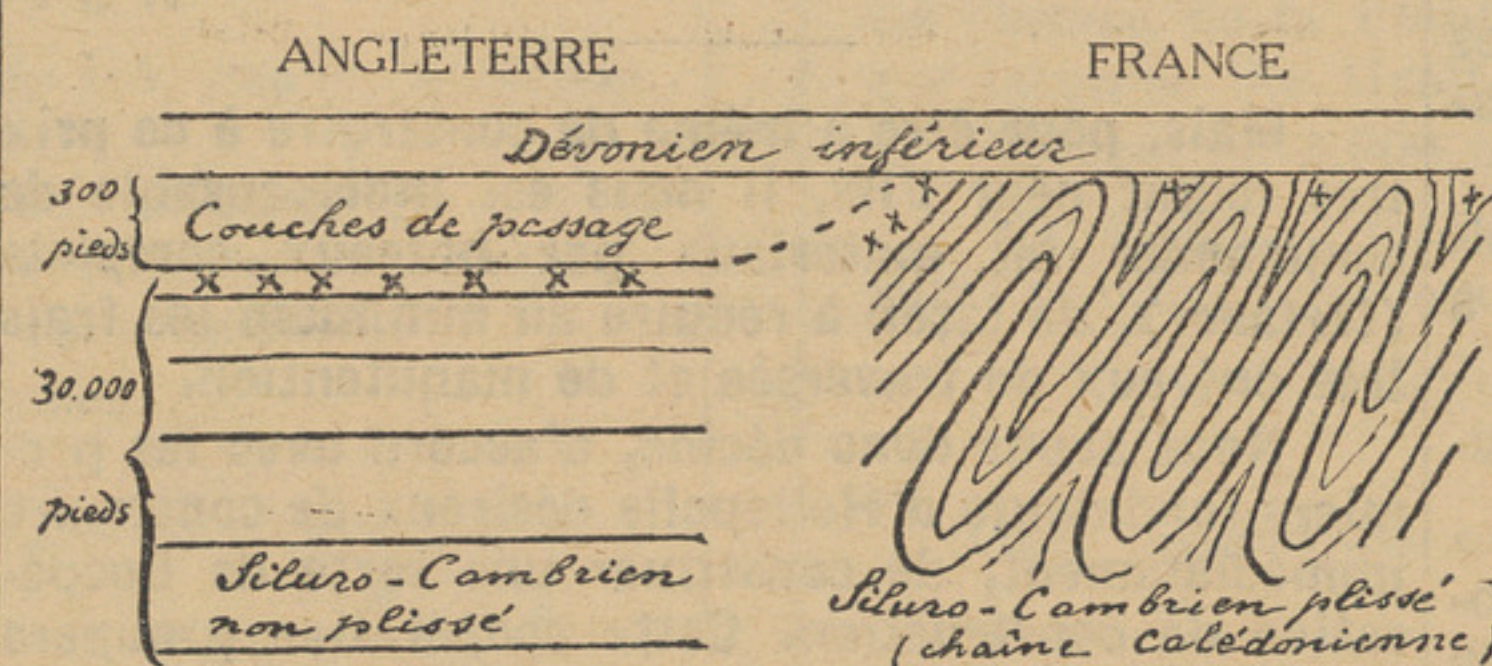


Schéma montrant que les couches siluro-cambriennes formant en France la chaîne calédonienne se sont plissées puis ont été nivelées et recouvertes par la mer dévonienne pendant que se déposaient en Angleterre les 300 pieds de couches de passage, ce qui prouve le caractère catastrophique de la surrection des chaînes de montagnes.

Puisque seules les couches de passage de 100 mètres d'épaisseur environ, ou 300 pieds anglais, font défaut en France et ne se retrouvent pas dans la chaîne plissée, bien que les sédiments immédiatement en dessous s'y reconnaissent parfaitement, notamment les roches désignées sur le schéma par des croix, je pouvais conclure que la chaîne a mis, pour sortir des flots où s'étaient déposées les roches qui la composent — y compris les couches supérieures à croix — et être ensuite usée et recouverte par la nouvelle mer dévonienne, un temps représentant la centième partie de celui qui fut nécessaire à la déposition de la totalité des sédiments formant la chaîne calédonienne dans le nord de la France.

La formation de cette chaîne représente donc un véritable cataclysme, d'autant plus que le temps nécessaire par le dépôt des couches de passage en Angleterre comprend non seulement le temps correspondant à la surrection de cette formation montagneuse, mais encore celui qu'il a fallu pour amener sa destruction et sa complète disparition sous les sédiments de la mer dévonienne. Or, pour des raisons que nous aurons l'occasion de développer plus tard, nous sommes très larges en n'assignant à la dégradation seule d'une chaîne que deux tiers du temps nécessaire par le phénomène total : formation et disparition complète par usure. On doit donc admettre que la surrection maximum de la chaîne calédonienne s'est produite en France pendant que dans le centre de l'Angleterre se déposaient dans la mer 30 mètres de couches sédimentaires. Ma conclusion de 1907 était :

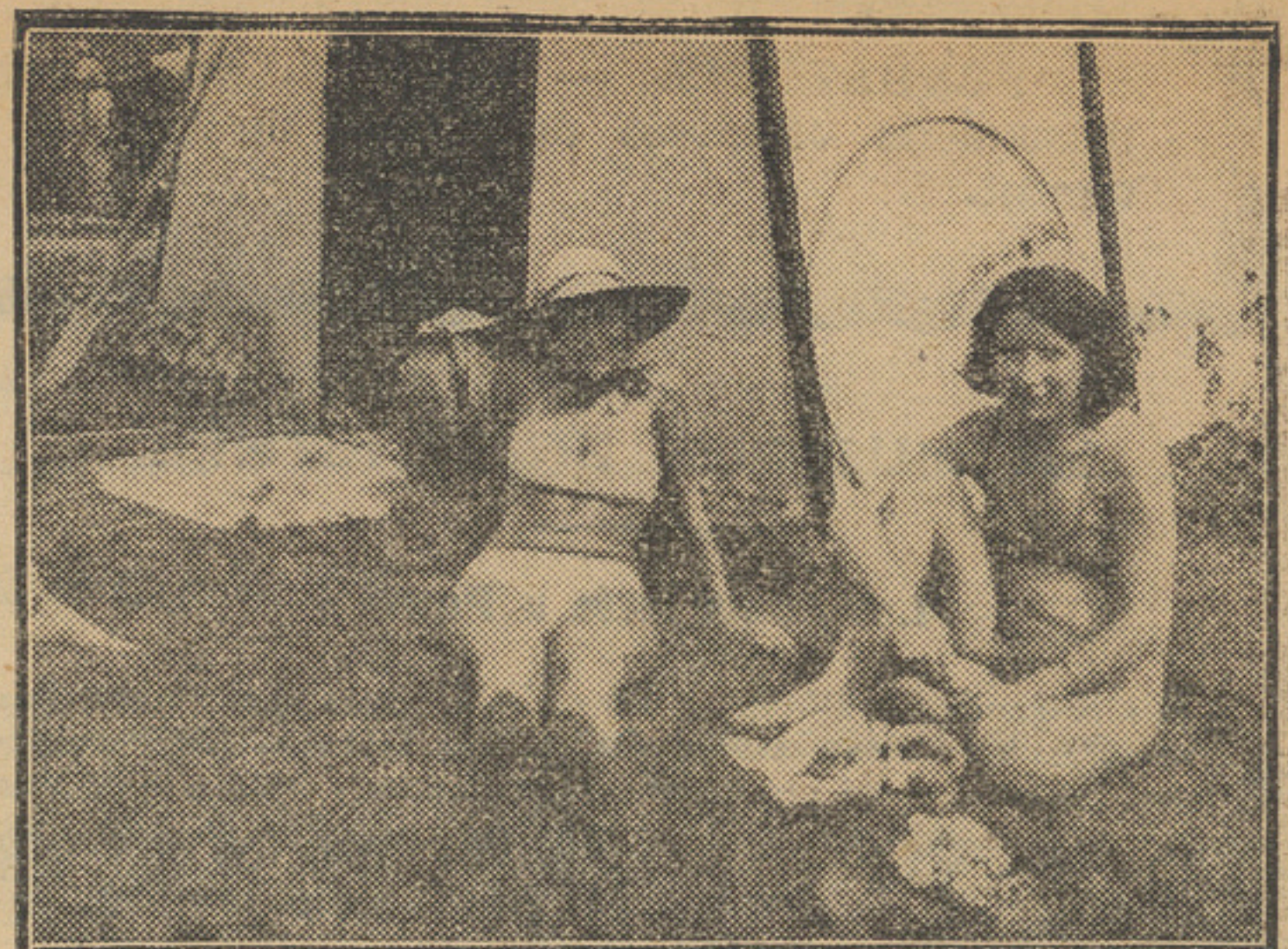
« Nous en arrivons ainsi à émettre cette conclusion que, évaluée en un temps relatif d'ordre stratigraphique, la formation d'une chaîne de montagnes est un phénomène prenant les proportions d'un véritable cataclysme, où la surrection et l'érosion marchaient de pair, et que nous devons considérer comme un accident momentané et éphémère dans l'évolution inorganique de notre globe. »

Pénétrons maintenant dans le domaine biologique. Permettez-moi de vous remémorer la faune reptilienne aux formes géantes de la fin des temps secondaires. Vous rappellerai-je les mégalosures, les iguanodons, les gigantosures, etc., ces animaux énormes dont un homme ne soulève que difficilement une vertèbre lombaire ? Nous savons, par le cas des iguanodons trouvés à Bernissart, que certains de ces animaux, les herbivores notamment, vivaient en grands troupeaux. Là, à Bernissart, on a trouvé leurs squelettes au fond d'une mine de charbon, en traversant en galerie des couches de l'âge du jurassique supérieur ou du crétacique inférieur. On a retiré de l'infime partie traversée par les travaux en galeries vingt-sept spécimens. Or, il se fait que, vers la fin des temps secondaires, tous ces énormes reptiles disparaissent soudain.

Remarquez cette évolution étrange, développant dans des proportions fantastiques l'ossature et la musculature de ces reptiles au moment même où ils vont tous disparaître pour jamais. Comment interpréter cela sans invoquer ici un cataclysme profond d'ordre biologique ?

■ ■ ■

Si réellement l'évolution se produisait d'une manière régulière et lente, au lieu de la disparition brusque de ces êtres, nous devrions assister, par la pensée, tout au moins à la régression lente de ces formes géantes, et nous retrouverions les preuves



Assis dans l'herbe, devant la tente, on goûte aux fruits de saison

de leur extinction lente et progressive ; mais rien de semblable ne nous est montré. Pourquoi donc ces êtres ont-ils disparu aussi brusquement ? Parce que l'évolution constante de ces animaux vers le gigantisme leur imposait un anéantissement rapide.

Imaginez-vous un troupeau de cent ou deux cents iguanodons herbivores de 10 mètres environ de longueur, et pensez à la quantité de plantes que devait dévorer, pour subsister, cette petite armée. Ils s'en allaient au hasard, descendant ou remontant les vallées, dévastant le pays qu'ils laissaient derrière eux. Mais que la région devienne soudain désertique, et c'est la mort pour tous. Ils ne peuvent retourner d'où ils viennent, puisque tout y a été détruit. Et puis, ils n'avaient pas l'intelligence voulue pour accomplir un pareil acte. Autant leur corps était puissant, autant étaient rudimentaires leurs facultés intellectuelles.

Je vous rappelle que leur cerveau était réduit à ce point que si l'on avait pu saisir leur moëlle épinière au niveau des vertèbres lombaires et la tirer à soi, le cerveau aurait suivi et passé aisément tout le long de la colonne vertébrale.

(A suivre.)

Docteur G. SIMOENS.

(1) Voir *Naturisme* du 17 septembre 1931.

H É L I O P O L I S

LE PROBLÈME DES CONSTRUCTIONS EST RÉSOLU SUR UNE NOUVELLE BASE



Il y a quelques mois, la pénurie de routes et de moyens de transport dans l'île du Levant avaient conduit notre direction à chercher dans l'utilisation d'un matériau léger et facilement maniable la solution à l'épineux problème des constructions. Elle avait adopté le « Célotex », qui répondait parfaitement à ces desiderata.

Le problème, aujourd'hui, s'est modifié.

Une route vient d'être tracée du port au domaine ; à l'heure où nous mettons sous presse, elle est devenue carrossable sur la presque totalité de son parcours, et on attaque à la dynamite les derniers mètres proches du vieux fort. Une camionnette assure le transport des marchandises. Une voiture à chenille va arriver incessamment dans l'île, et rendra plus aisé encore le transport des matériaux. Nous nous préparons enfin à prendre personnellement en mains le service de traversée maritime, et nous allons nous assurer d'un bateau spacieux, confortable et sûr.

Nous pouvons donc, désormais, et sans aucun délai, exécuter en maçonnerie toutes les constructions du domaine de l'Ayguade. Le « Célotex » sera simplement conservé pour l'édification des tentes fixes, et pour les revêtements intérieurs des bungalows.

Notre architecte, M. Rippert, travaille actuellement à la réfection de ses plans, et procède à l'étude de ses nouveaux devis.

Voici les éléments, très résumés, de cette nouvelle organisation :

BUNGALOWS TYPES. — Les naturistes propriétaires auront toute liberté de faire construire un bungalow de leur choix, avec les seules réserves du cahier des charges. Néanmoins, pour leur faciliter la tâche et leur soumettre des idées, nous mettrons à leur disposition quelques plans de bungalows-types, comportant de une à cinq pièces.

FONDATEURS. — Les fondations seront en maçonnerie composée de pierres du pays et de ciment.

MURS ET CARCASSE METALLIQUE.

Les murs seront en béton coffré. Une carcasse métallique, permettant l'économie des gros murs d'angle et des piliers de soutènement, sera noyée dans le béton. Les murs seront recouverts d'enduits extérieurs et intérieurs. Leur épaisseur sera d'environ 15 centimètres.

TOITURE. — La toiture sera faite en tuiles mécaniques ou en tuiles du pays.

SOL. — Le sol sera cimenté.

Pour un supplément qui sera également fixé forfaitairement au mètre carré, on pourra remplacer le toit par une terrasse en ciment armé, les coffrages en béton par des murs en briques creuses ou en parpaings, le sol cimenté par un parquet ou un carrelage.

PRIX. — Un prix au mètre carré couvert sera fourni incessamment par notre architecte. Il semble devoir se fixer aux environs de 650 francs, soit sensiblement au même prix que sur la côte.

■ ■ ■

CRÉATION D'UNE COOPÉRATIVE AMICALE DE CONSTRUCTION

Mais, pour être à même de construire à ce prix très réduit pour l'île, il nous est indispensable de commander les matériaux par bateaux complets (tartanes), de façon à réduire au minimum les frais très onéreux de traversée et de manutention.

Nous avons donc décidé, d'accord avec les premiers fondateurs d'Héliopolis désireux de construire immédiatement, de constituer une sorte de Coopérative de construction. Cette coopérative groupera en deux séries, chaque année, les propriétaires voulant faire édifier leurs bungalows.

Pour que le prix d'environ 650 francs au mètre carré puisse être appliqué, il sera indispensable que chaque série assure la construction d'environ 800 mètres carrés. Il faudra également que chaque constructeur accepte de régler comptant, à la commande, une bonne partie du prix global de la construction envisagée.

PREMIERE SERIE

(période du 1^{er} novembre 1931 au 1^{er} avril 1932)

Afin de mettre en chantier la construction des premiers 800 mètres carrés, nous demandons aux propriétaires qui veulent entrer en possession de leurs bungalows pour les environs du 1^{er} avril prochain de bien vouloir se mettre en rapport avec nous avant le 1^{er} novembre, dernier délai, en nous faisant connaître :

1^o Quelle surface couverte ils désirent posséder ;
2^o Quelle somme ils accepteraient de régler d'avance, à valoir sur le prix de base de leurs constructions.

A titre de simple indication et en attendant les précisions qui vont nous parvenir incessamment :

- 1 pièce de 3 m. x 3 m. en maçonnerie coûterait environ. 5.850 fr.
- 1 pièce de 3 m. x 4 m. en maçonnerie coûterait environ. 7.800 fr.
- 1 bungalow composé de 2 pièces de 3 m. x 4 m. et d'une pièce de 3 m. x 3 m. coûterait environ 21.450 fr.

Dès que les réponses nous seront parvenues en nombre suffisant pour assurer la construction de la superficie ci-dessus prévue, les matériaux seront achetés en bloc, et le chantier ouvert. Les adhésions retardataires seront repoussées à la série suivante et les constructions repoussées à la période commençant le 1^{er} avril et finissant le 1^{er} novembre 1932.

Les premiers bungalows commandés ferme actuellement (une douzaine) permettent presque d'atteindre la superficie exigée. Nous ne saurions donc trop engager les naturistes désireux d'être en possession de leur habitation pour la saison prochaine, à nous soumettre d'urgence leurs désirs, leurs observations et, le cas échéant, à s'inscrire sans tarder dans la première série.

Le docteur André Durville centralisera les réponses et servira volontiers d'intermédiaire entre les propriétaires et l'entreprise : du 2 au 14 de chaque mois, Ile du Levant (Var) ; du 16 au 30 de chaque mois, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e).

LA MUSIQUE ENREGISTRÉE

Les nouveautés « Pathé »

Les Brigands (X 91018). — Entendre Dranem chanter ces illustres couplets du galant caissier qui mangea la grenouille pour que d'autres grenouilles lui servissent de compagnes joyeuses, c'est s'assurer quelques minutes de bonne humeur. Diction parfaite, voix juste et claire, fantaisie, personnalité, tout est irréprochable dans cette interprétation.

Topaze (La signature) (X 92006). — On se rappelle combien Jeanne Provost fut applaudie en cette scène où elle ensorcelle l'ingénu M. Topaze et le prépare à devenir un habile coquin. Ce disque mérite d'être entendu. Il est excellent. Jeanne Provost et Lefaur jouent leur rôle avec la plus vive intelligence. L'enregistrement est de premier ordre. On a l'illusion absolue d'être au théâtre, dans la salle où Topaze a connu son légendaire succès.

Topaze (Scène des enfants) (X 92005). — Le voix d'André Lefaur est phonogénique. Ni trop perçante, ni trop molle. Son articulation est minutieuse. Le ton, pourtant, demeure naturel. C'est dire le plaisir qu'on peut éprouver à entendre cette scène si ironique, si puissante, si satirique, par laquelle débute la pièce illustre de Marcel Pagnol.

Célèbre Berceuse Ecossaise (X 98074). — Parmi tant de disques souvent trop sonores, en voici un d'une douceur délicieuse. C'est un air de saxophone, accompagné avec beaucoup de goût par G. Andolfi. Et Viard... Mais ce nom suffit. C'est celui d'un virtuose. On peut toujours écouter avec confiance un disque de Viard. Or, celui-ci est particulièrement réussi.

La Plainte des Fleurs (X 93018). — Chaque fois que Maurice de Féraudy prononce un s ou un ch, l'appareil siffle. Mais qu'importe ce léger défaut de phonogénie ? Il caractérise la personnalité de Maurice de Féraudy. La diction de ces poèmes est admirable. Pas un mot n'échappe. Le texte est magistralement mis en valeur, et l'impression de la vérité est absolue.

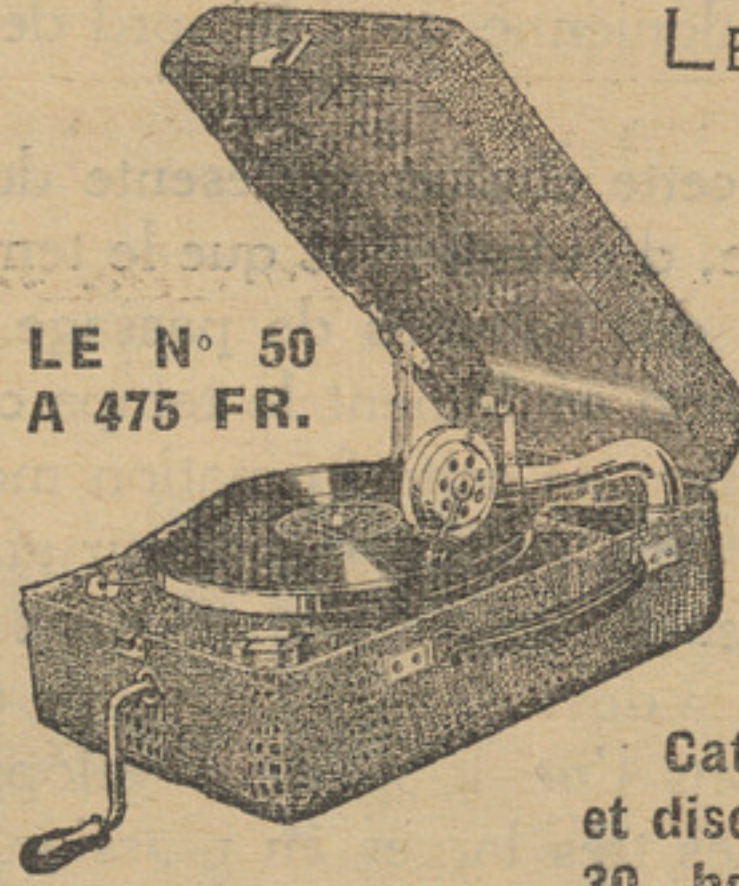
Les Brigands (X 92011). — Ce célèbre ensemble des Bottes est bien enregistré. Il a cette puissance de rythme qui donne à certaines compositions d'Offenbach une inimitable autorité.

The Peanots Vendor (X 96046). — Peanots veut dire : cacahuettes. Allons... Peu à peu, les étiquettes de disques nous apprendront l'anglais. L'orchestre endiablé de Billy Arnold nous donne, par surcroît, un vif agrément, car il a joué ce fox-trot avec une fougue et un éclat méritoires.

La Bouillabaisse (X 93019). — La Bouillabaisse et La Salade ne sont pas les deux meilleurs poèmes de Raoul Ponchon. Mais ils offrent cette truculence, cette verve drue et joviale de l'excellent poète de la table. Léon Bernard, de la Comédie-Française, dit ces vers avec une solide fantaisie.

Topaze (Le coup de téléphone) (X 92007). — On ne saurait, plus adroitement que Marcel Pagnol l'a fait, peindre en un puissant raccourci l'âme de certains journalistes. Cette scène, digne de Mirbeau, est célèbre. C'est plaisir que de l'entendre interpréter ici par les artistes de la création.

C'est toi, chérie, mon seul amour (X 94059). — Il y a, dans la voix et l'accent d'Alibert, quelque chose d'attrayant. Voici un air de la revue des Folies-Bergère. Il trouve le moyen de nous donner l'illusion que ces paroles ont un mérite artistique.



**LES PORTATIFS
PATHE**

(de 300 à 975 fr.)

se recommandent
de leur QUALITE
et de
leur ELEGANCE

Catalogues, appareils
et disques franco: **PATHE**,
30, bd. des Italiens, Paris

VOUS ACHETEZ « NATURISME » AU NUMERO
C'EST BIEN
ABONNEZ-VOUS — C'EST MIEUX

LE CENTRE NATURISTE DE BUDAPEST

En vue de la création d'une filiale de la Société Naturiste en Hongrie et de l'organisation générale du Centre Naturiste de Zugliget, près Budapest, les docteurs Durville seraient heureux d'entrer en relations avec un groupe de naturistes hongrois, susceptible d'assurer bénévolement, sur place, la direction effective de l'œuvre.

LE CINÉMA

TRADER HORN

Un souffle épique anime l'œuvre magnifique de Van Dyke. Jamais nous n'avions perçu avec autant d'intensité la terrible apreté du continent noir, mais nous ne pouvons, cependant, faire table rase des faiblesses du film. *Trader Horn* appartient au genre bâtarde du documentaire romancé, et, de ce fait, manque d'unité d'action ; ceci serait à peu près imperceptible si certains passages ne prenaient nettement tournure pédagogique et si Aloysius Horn, le trafiquant, ne semblait porter en lui deux personnages distincts : l'un le poussant à l'action et l'autre l'obligeant à dissenter avec un peu trop d'insistance sur la faune africaine.

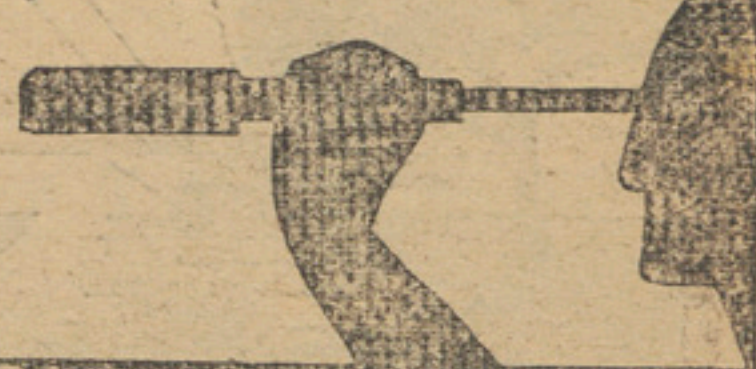
Délestés de ce léger fardeau de reproches, disons toute notre admiration pour ce film qui, survenant après tant d'autres de la même veine, nous apporte des émotions d'une qualité aussi rare. Applaudissons à ce retour au cinéma-mouvement, enrichi du prodigieux apport des sons. Van Dyke a su tirer un merveilleux parti du roulement obsédant des tam-tam, des voix des fauves et des hommes, comme de l'opacité de la forêt tropicale, son ombre oppressante remplie de bruits fugitifs et troublants. Le conte est simple dans son étrangeté, justifiée par l'inconnu du pays et des peuplades des hautes rivières.

Horn, vieux trafiquant d'ivoire, a décidé de faire connaître l'Afrique à Péru, fils d'un de ses vieux amis. Remontant le cours des rivières, ils prennent bientôt contact avec les indigènes, mais le tam-tam invite ceux-ci à la lutte. Abandonnant un premier village, le trafiquant et Péru rencontrent une femme en marche vers la tribu des Isorgas, à la recherche de sa fille, enlevée jadis par les noirs. Or, une blanche règne sur les peuplades de ces régions inexploitées, et cette mère garde la certitude de retrouver son enfant. Peu de jours après, Horn et Péru découvrent son cadavre, et, troublés à leur tour, décident de continuer l'entreprise. Bientôt captifs des anthropophages, ils s'évadent grâce à la blanche sauvage qui, par un retour curieux, obéissant à son ascendance, aime Péru. Désarmés, les fugitifs sont obligés de disputer leur nourriture aux vautours, hyènes, se partageant les restes du seigneur et maître de la jungle : le lion. Ce passage, le plus remarquable de la bande, nous ramène à une notion réelle de notre importance dans l'échelle du monde. Après avoir échappé aux cannibales et aux mille dangers de la jungle, Péru et la jeune femme s'embarquent, et Horn reste seul, encore étreint par le désir de la reine blanche, mais souriant déjà aux risques et à la poésie amère de la forêt tropicale, peuplée de reptiles et d'habitants monstrueux.

L'interprétation humaine disparaît un peu au milieu de tant d'éléments de curiosité. Harry Carey interprète admirablement le rôle de « *Trader Horn* ». Mutia Omoolu est remarquable dans celui de Renchero le porte-fusil. Edwina Booth et Duncan Renaldo jouent bien les rôles de Lina et Péru. Regrettons encore la médiocrité du doublage. — JEAN FAUREZ.



LA VIE DU MONDE NATURISTE



LE CENTRE NATURISTE DE L'ILE DU LEVANT

FONDATION DU QUARTIER COMMERÇANT D'HÉLIOPOLIS

Dès le printemps prochain, une abondante clientèle de touristes, de campeurs, de propriétaires, envahira le domaine des Arbousiers de l'île du Levant. La route stratégique allant du port du Grand-Avis au domaine de l'Ayguade sera carrossable sur tout son parcours. Les chemins qui sillonnent la propriété seront dessouchés. Les puits seront forés, et l'eau potable existera en abondance. De nombreuses tentes fixes seront construites, et une quinzaine de bungalows édifiés. Un service de messagerie automobile, à l'usage des personnes et des bagages, fonctionnera quotidiennement.

Déjà, la grande route est devenue carrossable sur plus de 2 kilomètres ; elle sera entièrement terminée pour le début de novembre. La source Salvator débite copieusement une eau de roche délicieuse. La première camionnette du service de messageries est en service.

La Cité Naturiste de l'île du Levant va devenir un centre commerçant de premier ordre, et sa prospérité sera la récompense méritée des pionniers qui auront été avec nous à l'heure du premier effort. L'heure est venue, maintenant, de fonder le quartier commerçant d'Héliopolis.

Aux naturistes qui rêvent de fuir la civilisation artificielle des grandes villes, aux artisans qui, tout en travaillant de leurs bras, veulent terminer leurs jours sous le climat délicieux de l'île ensoleillée, aux petits commerçants touchés par la crise des affaires, qui veulent réemployer leurs disponibilités dans une affaire neuve, aux petits rentiers que la chute des valeurs boursières oblige à se créer de nouvelles occupations lucratives, à tous ceux qui, malades ou déprimés, n'ont pas les moyens de se refaire une santé sans travailler, nous proposons aujourd'hui de créer quelques commerces sans concurrence, pourvus déjà d'une clientèle de premier ordre, fidèle et sûre, et appelés à un grand avenir.

Nous vendons sur plan, pour être créés cet hiver et ouverts le 1^{er} mars 1932, les fonds de commerce suivants :

Fonds de commerce de BOULANGER - PATISSIER

sis route du Grand-Avis, à proximité du carrefour de l'Ayguade, situation de premier choix, au centre du quartier commerçant :

Terrain de 1.000 m², avec façade de 36 mètres sur la route ;
Bungalow en maçonnerie avec entrée, magasin d'exposition et de vente, four de boulanger, chambre avec cabinet de toilette (non meublé).

Capital nécessaire : 65 à 70.000 francs
(Devis complet à l'étude)

Exclusivité de la vente pour le domaine naturiste de l'Ayguade

RESTAURANT NATURISTE

sis chemin de la Pointe, à 250 mètres de la boulangerie ; vue imprenable sur la passe des Grottes et sur les îles voisines :

Terrain de 1.000 m², avec 27 mètres de façade sur le chemin ;

Bungalow en maçonnerie, avec grande pergola, salle de restaurant, cuisine, chambre, cabinet de toilette (non meublé).

Capital nécessaire : 60 à 70.000 francs
(Devis complet à l'étude)

Trois restaurants seulement seront installés dans le Centre Naturiste

MAGASIN GENERAL D'APPROVISIONNEMENT

sis route du Grand-Avis, à côté de la boulangerie.

VENDU

SALON DE THE

sis sur la baignade de l'Ayguade ; vue magnifique sur la passe des Grottes ; source à 30 mètres ; accès direct sur la calanque de l'Ayguade :

Terrain de 900 m², avec 30 mètres de façade sur la mer ;

Bungalow en maçonnerie, avec salon de thé, vaste pergola sur la mer, chambre avec cabinet de toilette (non meublé).

Capital nécessaire : 35 à 45.000 francs
Exclusivité du salon de thé pour l'Ayguade

PRÊTS HYPOTHÉCAIRES AUX COMMERÇANTS

Afin de permettre la création rapide des fonds de commerce ci-dessus désignés, nous demandons aux naturistes ayant quelques disponibilités à placer de consentir, le cas échéant, des prêts sur hypothèques aux artisans ne disposant pas du capital suffisant.

Nous demandons, d'autre part, aux naturistes désireux d'assurer l'exploitation d'un des fonds de commerce envisagés, et qui ne posséderaient pas les disponibilités nécessaires, de nous faire connaître à la fois le capital dont ils disposent et les sommes qu'ils voudraient emprunter, en fournissant la garantie de leur terrain et de leurs constructions.

Intérêt offert aux prêteurs : 7 %. Prêts demandés pour 3, 5, 7 ans. Garantie : première hypothèque sur terrains, constructions, agencement.

Les docteurs Gaston et André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e), recevront les offres et les demandes, et mettront en relation les intéressés.

REVUE DES REVUES

L'AVVENIRE SANITARIO, journal hebdomadaire d'hygiène sociale. Directeur : Docteur Enrico Villa, 34, Corso Porta Nuova, Milan (Italie). — 10 SEPTEMBRE : Douze conseils pour conserver le lait à la maison ; Spiritisme moderne ; Le 8^e Congrès Dentaire International à Paris, etc., etc.

ARALDO DELLA SALUTE, revue bimestrielle, organe officiel de l'Union Naturiste Italienne, 39, Via Camerata, Firenze (Italie). — JUILLET-AOUT : La tuberculose pulmonaire ; La science de l'alimentation ; La diététique ; Cuisine naturiste ; Un champion du naturisme, etc., etc.

INTEGRAL LEVEN, organe officiel de la Vrige Lichaams Kulturbeweging, Swanheim, Laren (Hollande). — JUILLET-AOUT : La vie ario-germanique ; La soif du bonheur ; Le mouvement nudiste ; La cure de lumière ; Les Congrès de la jeunesse, etc., etc.

HESPERIS, revue de culture humaine, d'hygiène et d'alimentation, Salmoron, 224, pral. Barcelone (Espagne). — SEPTEMBRE : L'homme est-il omnivore ? La valeur thérapeutique des fruits acides ; Quelques exercices de culture physique spéciaux pour femmes ; Comment on peut éviter le dentiste, etc., etc.

NATURISMO, revue mensuelle d'hygiène, de biologie et de culture humaine, Traversera 117, pral. Barcelone (Espagne). — SEPTEMBRE : Les ondes qui guérissent ; Le cancer ; Frugivorisisme ; Les légumes secs ; Horreur ! L'hypocrisie, etc., etc.

SALUD Y VIDA, revue naturiste mensuelle. Directeur : V. L. Ferrandiz, Mallorca, 236, Barcelone (Espagne). — AOUT : L'urticaire ; Les méfaits de l'alcool ; La diarrhée infantile ; La voix de l'immensité, etc., etc.

HIGIENE Y SALUD, revue mensuelle, A. Valeta, Calle Colombia 1294, Montevideo (Uruguay). — JUILLET : Un véritable attentat contre la santé publique ; Une exposition de fruits ; L'empoisonnement de l'atmosphère par les usines ; Médicaments héroïques et culture humaine, etc., etc.

FIGARO, revue bi-mensuelle de politique et de libre-culture, Haberlandstrasse, 7, Berlin W 30 (Allemagne). — 1^{er} SEPTEMBRE : Le journal de Figaro ; Adultère et aliénation mentale ; Un doux secret ; Véronique, etc., etc.

FREIKORPERKULTUR UND LEBENSREFORM, revue mensuelle pour la Libre Culture et la Réforme de la Vie, docteur Hans Fuchs, Rheinstr. 8, Darmstadt (Allemagne). — SEPTEMBRE : Un regard rétrospectif ; Dans la libre-culture ; Notre promenade à travers la lande ; La culture du nu et la presse berlinoise, etc., etc.

LICHT-LAND, revue bi-mensuelle, organe de la Ligue pour la Formation de la Vie Libre, E. Wachtler, Friedensallee, 124, Altona-Elbe (Allemagne). — 1^{er} SEPTEMBRE : Anniversaire ; La paix du monde et la libre-culture ; Sur la côte de Poméranie ; La jeunesse demande davantage, etc., etc.

La revue grecque bi-mensuelle **GYMNIKI PHYSIOLATRIA** est parue. Cet organe des nudistes-naturistes de Grèce contient, en plus de nombreux articles d'un grand intérêt, quatre pages en français. Pour les abonnements, s'adresser aux bureaux de la revue, 4-D, rue Apelou, étage N° 65, Athènes (Grèce). Un an : 50 francs ; six mois : 30 francs.

AU SECOURS DES ENFANTS CHINOIS VICTIMES DES INONDATIONS

Le Comité Français de Secours aux Enfants (10, rue de l'Elysée, Paris-8^e), ému par la terrible catastrophe qui vient de s'abattre sur la Chine, déjà si éprouvée par plusieurs années de famine, lance un vibrant appel en faveur des enfants victimes de ce désastre et ouvre une souscription pour les secourir d'urgence.

Les secours seront distribués avec toutes les garanties désirables sous le contrôle de l'Union Internationale de Secours aux Enfants et de la Croix-Rouge Chinoise.

Verser les fonds au Comité Français de Secours aux Enfants, 10, rue de l'Elysée, Paris-8^e (compte de chèques postaux : Paris 384-65).

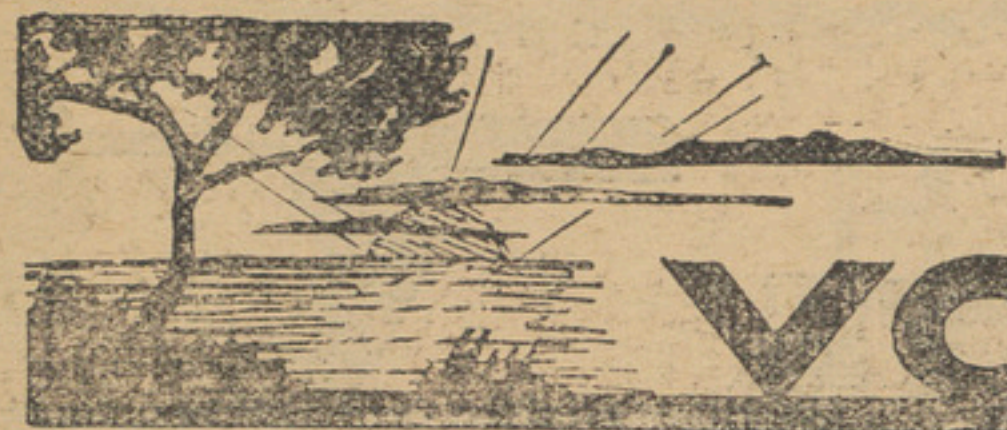
« NATURISME » VOUS INTERESSE ?

ABONNEZ-VOUS

3 mois : 12 francs

1 an : 40 francs

Toute demande de changement d'adresse doit être accompagnée de 1 fr. 50 en timbres-poste



VOY LOZIR

CONTE - ROMAN / NOUVELLE

SOUVENIRS D'UN NATURISTE

A LA GLOIRE DU SOLEIL

DEUXIÈME PARTIE

UNE CURE NATURISTE AU SAHARA

ELOGE DU CHAMEAU



POURQUOI ne donnerais-je pas, ici, à ceux qui voudraient faire une cure saharienne, quelques conseils et renseignements pratiques, que j'aurais bien voulu moi-même trouver quelque part, au début de mes vagabondages africains.

Je suppose, bien entendu, que votre chameau est une bête saine, normale, et non un de ces pauvres monstres étiques, tels qu'on en voit sur les marchés, pelés, galeux, couverts de plaies, goudronnés comme des épaves, et dont la destinée prochaine est de servir de borne-miliaire sur la piste désertique où il ne tardera pas à tomber. Apprendre à monter et à descendre est, au demeurant, chose facile, pour qui n'est pas enkylosé. Je n'insiste pas, et me borne à recommander au débutant la corde passée à l'avant du bât, à laquelle il se tiendra instinctivement, pendant les différents sauts et ressauts que lui infligera la bête, en se levant et s'agenouillant.

Les étriers dont j'ai parlé tout à l'heure lui seront aussi d'un très grand secours. Mais, encore une fois, ce qui doit par-dessus tout le préoccuper, c'est la selle de son chameau.

« Comme on fait son lit, on se couche », dit un vieux dicton populaire qu'il ne fut jamais plus opportun de rappeler.

Malheur à toi, si tu laisses ton chamelier arranger à sa guise la bosse de son chameau ! Habitué à le charger de fardeaux quelconques, il entassera pêle-mêle, au petit bonheur, sur le bât, dont l'exceptionnelle rigidité te menace, tout ce que tu lui donneras : tapis, couvertures, matelas, sans s'occuper d'égaliser et d'horizontaliser le siège ainsi obtenu. Aussi, à peine y seras-tu depuis un quart d'heure que tu te sentiras glisser peu à peu sur le cou de l'animal, ta selle étant trop haute en arrière et trop basse par devant ; ou bien c'est le contraire qui t'arrivera, ce qui est peut-être plus douloureux.

De plus, neuf fois sur dix, il aura par trop élargi le siège en avant, ce par quoi tu seras astreint à un tel écart des cuisses qu'autant vaudrait te faire écarteler proprement et selon les règles de l'art.

Enfin, je résumerai ainsi toute ma vieille expérience africaine : pour ne pas souffrir à chameau, il faut que le siège soit absolument horizontal, et suffisamment étroit en avant, de façon que les cuisses n'aient à subir qu'un écart normal, et que les jambes pendantes fassent avec elles un angle droit, ce qui sauvegarde l'élasticité du genou. Ton individu ainsi préservé des pieds à la tête, et ton équilibre assuré, si tu te laisses aller avec souplesse, aux mouvements rythmés de la tête, tu pourras, sans éprouver de fatigue, parcourir d'un bout à l'autre le désert et en admirer la beauté, à l'abri de ces mille petites tortures qui assombrissent les lieux les plus purs.

Bientôt même, si tu voyages loin et longtemps, tu pourras non seulement rêver et admirer à ton aise sur ton chameau, mais encore

écrire, prendre des notes, avec non moins de facilité que si tu étais dans un fauteuil.

Enfin, l'on ne dira jamais assez, à mon sens, que, pour les longs voyages au désert, et surtout au pays des dunes, il n'y a pas meilleure monture que le chameau ; et je comprends parfaitement le geste de cet explorateur, auquel, pour le récompenser de son voyage, le ministre accorda les palmes, et qui en gratifia son méhari.

Pour ma part, en voyant mon Balâam ne boire que tous les trois jours, se contenter pour sa nourriture de zeita, de drinn et d'artem, et, à cette heure, gravir d'un pas assuré et toujours égal des dunes de quinze mètres de hauteur, dont quelques-unes à pic, je me dis que ce n'est pas le simple ruban, mais la rosette qui devait le récompenser.

Pour compléter cet éloge du chameau comme monture saharienne, je ne dirai pas précisément qu'il est un animal sportif dans le sens élégant du mot, mais j'affirme, après une longue expérience, que le monter en s'entraînant par étapes de plus en plus longues constitue un des meilleurs exercices auxquels puissent se livrer un dyspeptique aux muscles et muqueuses de l'estomac et de l'intestin déficients ou bien encore les obèses désireux de voir fondre le pannicule graisseux de leur abdomen.

(PETITES ANNONCES)

Les « Petites Annonces » sont reçues à la direction de Naturisme, 15 bis, rue Cimara, Paris (16^e), et à l'imprimerie, 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Elles sont rigoureusement payables d'avance. LA LIGNE D'ENVIRON 60 SIGNES OU ESPACES... 5 fr.

Les réponses aux annonces domiciliées au bureau de la revue doivent être insérées dans une enveloppe timbrée portant le numéro de l'annonce (ce numéro doit être inscrit AU CRAYON, afin de pouvoir l'effacer). Cette enveloppe doit être adressée, sous une seconde enveloppe, à la direction de Naturisme.

Toute petite annonce, pour paraître le jeudi suivant, doit nous parvenir, accompagnée du montant de l'insertion, au plus tard le vendredi, à midi.

PENSIONS NATURISTES

LE « PROVENCE », hôtel de premier ordre, au Lavandou, entre la poste et la plage. L'hôtel-relai de la Cité Naturiste d'Héliopolis. Chambres de 25 à 50 fr. ; repas, 25 fr. ou à la carte. Arrangements spéciaux pour les naturistes de l'île du Levant. Renseignements gratuits. — Elise Argaud, propriétaire-directeur, téléph. permanent (nuit et jour) N° 2, Lavandou. Adr. télégr. : Provence, Le Lavandou.

ETABLISSEMENTS NATURISTES

« AUX NATURISTES », pl. Guynemer, Roc. Bella, Nice. Institut de régénér. par culturisme et végétar. Succès quotid. Notice s. dem.

LOCATIONS

PHYSIOPOLIS. — Bungalows à louer, au mois ou à l'année. S'adresser à Naturisme, N° 538.

VENTES

TRES URGENT. A vendre deux terrains de camping, à Villennes. Prix très avantageux. — Moutte, 12, rue Mouton-Duvernet, Paris.

DIVERS

IL FAUT aux abeilles de l'azur, des fleurs, du soleil, comme à vous, amis naturistes. Consommez donc leur ambrosie parfumée, revivifiante. Demandez à M. Orillard, apic., Villeloin-Coulangé (I.-et-L.), son bon miel nouveau, garanti pur, qu'il vous expédiera franco domicile, 2, 3, 4, 5, 10 kg : 28, 39, 60, 110 fr. Ch. post. 3094 Nantes.

MONS. dés. conn. dem. ou dame, 28 à 35 a., sér., cult., bon. éduc., sport., pour excurs. week-end. — M. Bac, 187, av. Gambetta, Paris.

DELICIEUX MIEL aromatique des Alpes de Provence. Surfin romarin et lavande. 15 fr. le kg., 8 fr. les 500 gr. Prix spéciaux à partir de 10 kilos. H. Roby, apiculteur à Lioux (Vaucluse). Pour le détail, s'adresser à Mme Roby, 6, rue Paul-Albert, Paris (18^e).

MASSAGE MEDICAL SPORTIF, culture physique. Se rend à domicile. F. Mignot, masseur diplômé, 11, rue Dénoyez, Paris (20^e).

Originaux repassoires rasoir fabriqués en agave géant de l'île du Levant par naturiste sculpteur habitant l'île. Franco recom. : 10 fr. Cortez, Ile du Levant, Var

NATURISTES qui connaissez les bienfaits de la marche, confiez les soins de vos pieds à une pédicure expérimentée. Mme LUCIE, pédicure, manucure, massage facial, diplômée E. F. O. M., vous donnera toute satisfaction. A domicile et sur rendez-vous seulement, 40, rue de Cronstadt (15^e). Tous les dim. à Villennes, tinte 290.

MIEL gar. naturel, 1^{re} réc. (prairies), 5, 10, 20 kgs : 60, 115, 215 fr. ; 2^e réc. (ttes fleurs) : 53, 100, 190 fr. ; fco gare, dom. 2,50, remb. 3,50. Mac Sey, Lussant (E.-et-L.). Ch. p. 341-02 Paris. Lect. Naturisme 8%.

J'ai vu un de ces derniers qui laissa un énorme tissu adipeux au Sahara après une longue randonnée à dos de chameau, et j'ai connu des dyspeptiques qui, de cette façon, recouvraient leurs bonnes digestions et leur appétit.

Il est vrai que les eaux du Sahara, les seules que l'on y puisse boire, sont assez fortement chargées en magnésie, par conséquent laxatives au point que la constipation est inconnue chez les Bédouins du désert. Et de ce fait, on le comprend, se trouve puissamment aidée la cure par le chameau.

Quoi qu'il en soit, et pour en revenir à mon Balâam, tout en me secouant aux montées et aux descentes, tout en faisant « cheniller » son long cou, il n'en abat pas moins ses trois à l'heure, et même ses trois et demi. Il distance ainsi de beaucoup la jument de mon « bach-amm ». Bien qu'ayant l'habitude de la dune, celle-ci paraît se fatiguer vite ; ses sabots ferrés s'enfoncent profondément, alors que les pattes molles et très larges de nos chameaux paraissent l'effleurer à peine, malgré l'énormité de leurs pieds et la lourdeur de leur fardeau.

Bientôt même, les dunes devenant plus hautes encore, Mammar est obligé de descendre et de conduire par la bride sa monture qui rechigne et refuse d'avancer. Balâam, lui, continue de les attaquer avec son flegme superbe, promenant à droite et à gauche la longue chenille de son cou, et explorant, de ses yeux aigus et placides, l'immense océan figé, où plus rien maintenant ne pousse, ni attem, ni gueddami, ni zeita aux baies savoureuses, rien, pas même le drinn. Et, dépouillée de cette menue flore qui faisait tache, la dune apparaît, au soleil matinal, dans toute la splendeur de son étincelante aridité.

Les neiges des cimes alpestres, celles qui recouvrent le Mont-Blanc et celles dont se drape éternellement la fière Jungfrau, n'ont pas, sous les baisers de l'aurore, des resplendissements aussi nuancés. On dirait qu'une main divine jette sur elle toutes les roses des jardins célestes que respireront un jour les élus d'Allah, depuis la rose thé très pâle jusqu'à la rose bengaline au cœur sanglant. Et sur les flancs de sable fin, toutes les bêtes, petites et grandes, vivant au désert, et qui pendant le jour disparaissent dans son infini, ont écrit leurs faits et gestes nocturnes comme sur une feuille de papier blanc.

La gerboise charmante et gracieuse y a laissé l'empreinte de ses petites pattes à côté de celles — plus lourdes — qu'y grave le fennec, ce redoutable petit chacal saharien ; ici l'on peut suivre, à leurs traces capricieuses, les ébats de la gazelle ou du lièvre blanc ; et souvent, hélas ! toutes les péripéties de la chasse que leur donna le « dip » carnassier. A des traits légers, menus, en éventail, on reconnaît aisément où passa la gente alouette ; et les quatre petits pieds du lézard traduisent de façon plus nette encore ses allées et venues. C'est vraiment plaisir que de lire, quand on a l'habitude du désert, toute la vie nocturne, ainsi écrite, ou plutôt dessinée, comme en un livre, sur le sable immaculé.

Je ne crois pas qu'il y ait, pour rompre l'accablante monotonie des étapes, plus captivante distraction.

(A suivre.)

PAUL VIGNÉ D'OCTON.

(INFORMATION DIVERSE)

COMMUNIQUÉ DE MADOLIN

PAIN NATURISTE. — A partir du lundi 21 septembre, Madolin fournira à nouveau du pain naturiste suivant son procédé de panification ordinaire, concurrentiellement avec du pain suivant panification directe.

Cette décision est motivée par le fait d'un certain nombre de demandes qui ont été adressées à Madolin dans ce but.

La panification directe présente un grand intérêt naturiste ; mais elle confère au pain un goût nouveau que certains peuvent ne pas apprécier. Madolin continuera de faire des essais de panification directe sur diverses origines de grains en vue de les sélectionner au point de vue du goût.

A partir du lundi 21 septembre, les consommateurs naturistes sont instamment priés de faire savoir, soit en passant leur commande au siège, 172, rue Marcadet, soit en allant s'approvisionner dans les deux maisons de vente : 172, rue Marcadet (18^e) et 3, rue des Petites-Ecuries (10^e), le pain qu'ils désirent recevoir.

Madolin rappelle que toutes les communications doivent lui être adressées : 172, rue Marcadet, soit par lettre, soit par téléphone (Marcadet 06-47), et non pas par le canal des livreurs.

(LE ÉDITION DE NATURISME)

La Cuisine Saine (Un seul volume. Prix : 30 francs).

Deuxième édition. Vingtième mille.

Ce qu'il faut manger pour conserver sa santé et pour se guérir. Cet important ouvrage de plus de 400 pages étudie les potages, les hors-d'œuvre, les pâtes, les légumes, les viandes, les œufs, les laitages, les sauces, les entremets, les pâtisseries et les fruits. Tout être soucieux de sa santé doit le posséder.

L'Art de vivre longtemps, 1 vol. à 8 fr.

Quatrième édition. Cinquantième mille.

Comment prolonger la vie par le naturisme. Ouvrage orné d'une belle couverture en trois couleurs.

La Cure Mentale.

Un fort volume de 260 pages, abondamment illustré de hors-texte. Prix : 30 francs.

Pour guérir les maladies sans médicaments, par l'emploi raisonné des forces naturelles qui sont en chacun de nous. Le traitement, par la volonté, de toutes les maladies, physiques et mentales.

A l'« Ile des Naturistes », ou la Santé par la Vie Saine, 1 vol. à 8 fr.

Bel ouvrage de 144 pages, abondamment illustré, résumant les grands principes du Naturisme et donnant des détails inédits sur la grande réalisation des docteurs Durville : l'île des Naturistes.

L'Art d'être heureux, 1 vol. à 15 fr.

La seule base solide d'où il faille partir à la conquête du bonheur, c'est la santé : santé du corps, santé de l'âme. Comment obtenir l'une et l'autre ?

Le problème de la douleur. Celui de l'émotion. Rôle de la fonction génitale.

Port en sus : 10 % (France) et 20 % (Etranger)

En vente à « NATURISME » et dans toutes les librairies

SÉJOUR HEUREUX

Passer à Royan des vacances heureuses ou faites-y un séjour idéal de repos dans le confort pour réparer votre santé ou entretenir votre vigueur. Vous trouverez à la pension « Glaneuse », rue de la Paix, à Royan, une nourriture saine, agréable, de premier choix, ou le régime que vous voudrez. Possibilité de pratiquer hydrothérapie et culture physique sous une direction scientifique, de prendre des bains de soleil et de suivre toute l'hygiène naturaliste. Tennis et plage de sable fin à cent mètres. Vue splendide sur la mer. Renseignements sur demande.

POUR VOTRE

AMEUBLEMENT

NATURISTES. ADRESSEZ-VOUS
A UN FABRICANT NATURISTE

RENÉ AXLER

CHAMBRES
A COUCHER174, avenue du Maine
PARIS (14^e)

SALLES A MANGER

Téléph. : Ségur
65-64MEUBLES DE BUREAU
MEUBLES DE CUISINE

SIEGES, DIVANS, COSY-CORNERS

INSTALLATIONS COMPLETES

DEVIS SUR DEMANDE

RENÉ AXLER SE TIENT EGALEMENT A
VOTRE DISPOSITION POUR MEUBLER
VOTRE TENTE A PHYSIOPOLISImprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e)

Le gérant : AUGUSTE CHAUVETON.

CANOËS INDIENS
(DIX MODELES)Les plus en vogue — Fabrication française irréprochable
CHAUVIÈRE-NAVAL 40, av. de la République
PARISCHAPEAUX NEUFS
ET TRANSFORMATIONS3, rue Jobbé-Duval (15^e)
Métro : Convention

Paris, le

Madame,

A la ville, une naturaliste doit-elle porter un chapeau? Les avis sont partagés.

N'oubliez pas, cependant, que, cette saison, les chapeaux féminins sont minuscules et légers, et que LEONTINE AUDEBERT, pour un prix modéré, vous coiffera jeune et chic.

PENDANT L'AUTOMNE

VENEZ CAMPER A
L'ILE DES NATURISTES

DE VILLENES

DES EMPLACEMENTS SONT RESERVES
GRATUITEMENT AUX SOCIETAIRES

La syphilis est curable. Et le malade ? Aussi.

IRENE JALABERT

LA CROIX HORIZONTALE
ROMAN DE DEUX GUERISONS

La magistrale réponse d'une femme à Baudelaire.
Si le grand poète avait connu ces fruits du mal,
il n'aurait jamais écrit ses « Fleurs du Mal ».

Un fort volume de 248 pages. — Prix : 20 francs

Dépôt général : LIBRAIRIE UNIVERSUM, 33, rue Mazarine, Paris

BULLETIN D'ABONNEMENT A

NATURISME

LE GRAND HEBDOMADAIRE DE CULTURE HUMAINE

A adresser 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)
(Compte de chèques postaux : Paris 236-69)

Abonnez-moi pour un an, six mois, trois mois (1) à partir

du premier numéro du mois de

Nom :

Adresse :

— Je vous adresse le montant ci-joint ou par chèque postal.
— Je vous prie de faire encaisser chez moi le montant de l'abonnement (1).

	France	Etranger
Un an	40 fr.	51 fr.
Six mois	22 fr.	28 fr.
Trois mois	12 fr.	16 fr.

Les abonnements partent obligatoirement
du premier numéro d'un mois, au choix

(1) Rayer les mentions inutiles.

TOUS LES ARTICLES DE SPORT

NECESSAIRES A LA PRATIQUE DU NATURISME

se trouvent, aux meilleures conditions, chez

ALLEN

42, rue Etienne-Marcel — Téléphone : Louvre 14-19

TOUJOURS EN STOCK :

SLIPS, MAILLOTS, INSIGNES BRODES, CEINTURES
AUX COULEURS DE LA SOCIETE NATURISTE
CHAUSSURES DE CROSS, DE SAUT, ETC., ETC.
TOUS JEUX DE PLEIN AIR
TOUS MODELES DE BALLONS

ALLEN fournit tous les jeux utilisés

— dans l'ILE DES NATURISTES —

Catalogue sur demande

Madelin

172, RUE MARCADET

MARCADET 06-47

FABRIQUE ET LIVRE FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

(POUR LA PROVINCE, PORT EN PLUS)

LES PRODUITS ALIMENTAIRES NATURISTES

des docteurs G. et A. Durville

AMANDES

Se consomment au naturel. Amandes douces, grosses, triées.....Les 500 gr. 20 »

AROMATES

Aromatisez vos légumes dans votre assiette. Mélange étudié de plantes aromatiques. Le sachet de 30 gr. 3 60 »

Saupoudreuse en verre moulé, bouchon métal..... 10 »

BAGUETTES NATURISTES AU FROMAGE

Farine complète, gruyère râpé.....Le sachet de 100 gr. 2 »

BISCOTTES NATURISTES

Farine complète.....Le paquet de 500 gr. 5 »

BISCOTTES NATURISTES AU PICARDAN

Fines, légères, levées au ferment de raisin. Les 500 gr. 12 »

BISCUITS NATURISTES AUX RAISINS

Farine complète, raisins secs, pâte sablée par l'emploi du « Naturiste », corps gras végétal. Biscuit tendre et friable.....Les 500 gr. 6 »

BLE GERME EN FLOCONS

Blé germé et éclaté, amandes, farine complète, pour le petit déjeuner du matin.....Les 500 gr. 8 »

CONFIT NATURISTE AUX AMANDES

Raisins secs, amandes, noisettes, miel. Aliment puissant quotidien pour tous.....Le petit pot repas 2 »

COUSCOUS NATURISTE

Semoule de blé dur d'Algérie. Se cuit à la vapeur en deux fois. Ajouter en dernier lieu du « Naturiste », corps gras végétal.....Les 500 gr. 5 »

CORPS GRAS VEGETAL « LE NATURISTE »

Pur, simple, neutre (sans acidité), à l'exclusion de toute graisse animale. Pour la cuisine.....Les 500 gr. 6 »

FLOCONS D'AVOINE

Pour le petit déjeuner du matin, convient à tous les âges.....Les 500 gr. 3 50 »

GALETTES DE BLE GERME

Le biscuit essentiellement naturaliste.....Les 500 gr. 6 »

GERMOIR

En tôle étamée, pour faire germer le blé à domicile, et le consommer cru.....L'appareil 25 »

HUILE D'OLIVE

Faites de fruits mûrs à l'arbre, et écrasés au naturel. Transparence verte à cause des cellules de chlorophylle.....Les 500 gr. 9 »

JUS DE POMME

Jus frais au naturel, non fermenté.....La bouteille 6 »

JUS DE RAISIN FRAIS

« Picardan Doré, Réserve Naturaliste ». La cure de raisin mûrs et sucrés. Jusqu'au 1^{er} septembre, une seule couleur : rouge.....Le litre 10 »
La demi-bouteille 6 »

EN VENTE

au siège, 172, rue Marcadet, Paris (18^e)
et 3, rue des Petites-Ecuries, Paris (10^e)

LIVRAISON FRANCO A DOMICILE DANS PARIS

Les lundi, mercredi et vendredi, dans les 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 12^e, 13^e, 16^e arrondissements, et à Boulogne-sur-Seine.
Les mardi, jeudi et samedi, dans les 9^e, 10^e, 11^e, 14^e, 15^e, 17^e, 18^e, 19^e, 20^e arrondissements, et à Neuilly, Levallois et Clichy.
Le mercredi, à Asnières, Bécon-les-Bruyères, Courbevoie, Bois-Colombes et Colombes.

Le samedi, à Bezons, Sartrouville, Maisons-Laffitte, Poissy, Villennes, Saint-Germain, Le Vésinet, Chatou, Rueil, Nanterre.

MALT NATURISTE

Mélange étudié de malt d'orge et de malt de riz. Farine très diastasée à saupoudrer sur tous les aliments, notamment les féculents, dans l'assiette. Les 250 gr. 5 »

Saupoudreuse, verre moulé, bouchon plastique et hermétique, étudié pour l'emploi du malt.....L'unité 14 »

MARMITE NATURISTE

Pour la cuisson des légumes. Premier modèle..... 115 »

Deuxième modèle, plus grand..... 145 »

MIEL AROMATIQUE NATURISTE

Garanti pur aux aromates (lavandes).....Les 500 gr. 10 »

MIEL BLANC DU LOIRET

Miel de plaine.....Les 500 gr. 6 »

OLIVES NOIRES DE LA DROME

Les 500 gr. 9 »

PAIN NATURISTE INTEGRAL

Fait de l'intégralité d'un blé donnant W 115. Aliment de grand feu.....Le pain 2 »

PAIN NATURISTE COMPLET

Comme ci-dessus, mais étendu de son poids de farine blutée. Aliment des citadins.....Le pain 2 »

PATES ALIMENTAIRES NATURISTES

Faites de farine complète. Nouilles, macaronis, coquillettes.....Le kilog 9 »

RIZ NATURISTE

Non décortiqué, avec la totalité du péricarpe. Les 500 gr. 3 »

SUCRE DE CANNE

Avec ses gommages et la partie incristallisable du sucre. Importation directe.....Les 500 gr. 2 90 »

SOLEILS NATURISTES

Noix de coco, amandes, miel, farine complète. Dessert, et aliment de toute heure.....Les 500 gr. 8 »

HÉLIOPOLIS

L'ILE DU LEVANT

par Le Lavandou (Var)

LA CITE DE VACANCES

EN TOUTES SAISONS. UN SEJOUR IDEAL DANS UN SITE ENCHANTEUR
MILLE HECTARES DE NATURE SAUVAGE, DE VEGETATION LUXURIANTE

Dans la sauvage Ile du Levant, une des ravissantes îles d'Hyères, qui dressent leurs falaises face à la Côte des Maures, est en train de s'organiser, sous la direction personnelle des docteurs G. et A. Durville le plus formidable Centre Naturiste du monde : HÉLIOPOLIS.

L'Ile du Levant, avec ses nombreuses plages, son maquis souvent impénétrable, son climat idéal, ses sites d'une beauté grandiose, est vraiment la terre d'élection des naturistes. En maillot toute la journée, on y trouve le vrai repos, la paix, la sérénité.

Les naturistes ont, actuellement, la jouissance de la totalité de l'île : ils peuvent s'y promener en toute liberté, y camper, y vivre même. Dans la partie N.-O., sur un domaine d'environ 70 hect., est en train de naître, face à l'île de Port-Cros et à la côte, une véritable Cité rustique : Héliopolis, où s'installent les naturistes désireux de construire une habitation modeste qui leur permettra de passer, en toute saison, des vacances agréables, ou même de se fixer définitivement, loin de la civilisation artificielle des cités modernes. Déjà, plus de 170 adeptes y sont devenus acquéreurs de terrains. Les premiers bungalows sortent de terre. Les sources se captent ; les puits se forment ; les routes se tracent. Dans cette île, abandonnée des humains depuis des siècles, la vie commence à renaître. L'organisation est rustique encore, certes, mais elle se perfectionne sans cesse. La mise en valeur du domaine se fait avec méthode et la prospérité s'annonce, qui va sortir du néant.

Aux pionniers de l'idéal naturiste qui nous est cher, à ceux qui ont à cœur de compter parmi les fondateurs de l'œuvre sociale de grande envergure que nous entreprenons, nous demandons leur part d'effort : ils peuvent nous aider utilement, soit en venant camper dans l'île, soit en devenant souscripteurs d'une parcelle de terrain et en y construisant un bungalow rustique, soit en participant à l'émission de nos actions.

Voici les éléments de l'organisation générale d'Héliopolis, confiée à trois sociétés anonymes placées sous la direction des docteurs Durville :

SOCIETE DES ILES D'OR

(Société anonyme au capital de 50.000 fr.)

La Société des Iles d'Or, qui possède, en toute propriété, une partie de l'île du Levant et qui est locataire du reste du domaine, s'occupe, plus spécialement, de l'organisation du camp naturiste, de la location des tentes (et ultérieurement des bungalows), de la création des hôtels et restaurants, de la traversée maritime, des transports en général, etc., etc., et, provisoirement, du problème des constructions.

VISITEURS - TOURISTES

Les touristes sont cordialement admis dans l'île du Levant, sans frais ni formalité. Ils peuvent prendre leurs repas dans un des restaurants existants. S'ils désirent camper, ils sont soumis aux conditions exposées ci-après :

CAMPING

Tout campeur est tenu :

1° De faire partie de la Société Naturiste ;

COTISATION ANNUELLE (valable de janvier à décembre)

Par personne..... 20 francs

2° D'acquitter, par jour, un droit fixe de :

Première personne..... 5 fr.

Les suivantes..... 2 fr. 50

Les enfants âgés de moins de 8 ans, ainsi que les propriétaires et leurs familles sont exonérés de tous droits de séjour.

Il est préférable de retenir sa tente avant le départ.

CHEMIN DE FER

Pour se rendre à l'île du Levant, deux combinaisons sont possibles : 1° Descendre à Marseille et se rendre au Lavandou par l'auto-car (on peut prendre le billet de car et retenir sa place, la veille du départ, en même temps qu'on prend le billet de chemin de fer) ; 2° Descendre à Toulon et se rendre au Lavandou soit par l'auto-car (impossibilité de retenir sa place), soit par le chemin de fer local (trajet économique, mais long). Consulter l'horaire à la gare.

TRAVERSEE

Trafic assuré par le Ben-Ur (Capitaine, M. André). Les billets sont délivrés sur le bateau.

DIMANCHES, MARDIS, JEUDIS, SAMEDIS

Départ du Lavandou..... 9 h.

Départ d'Héliopolis..... 16 h. 30

PRIX (aller et retour) :

Naturistes 32 fr.

Touristes 35 fr.

Colis (suivant poids)..... de 1 à 4 fr.

(Le retour est utilisable à volonté, sans limitation de validité)

LUNDIS, MERCREDIS, VENDREDIS

Départ du Lavandou..... 16 h.

Départ d'Héliopolis..... 18 h.

PRIX MINIMUM :

Pour 1 à 6 personnes (bagages compris)..... 150 francs

Au dessus de 6 personnes, mêmes conditions que les dimanches, mardis, jeudis et samedis.

Pour tous renseignements concernant la traversée, s'adresser à M. Lugon, Agence Touristique du Lavandou (sur le port).

SOCIETE D'ENTREPRISE

Société anonyme en formation au capital de 150.000 fr.

La Société d'Entreprise, dès sa constitution, prendra à charge le problème des constructions, fera la viabilité du domaine pour le compte des deux autres sociétés, et absorbera, en général, toutes les opérations commerciales qui ne seront pas du ressort de la Société des Iles d'Or. Elle placera, ultérieurement, ses disponibilités en bungalows ou tentes fixes, qu'elle louera ou revendra.

La Société d'Entreprise procède actuellement à la constitution de son capital. Ses affaires seront florissantes, et nous ne saurions trop engager les naturistes qui disposent de quelques disponibilités à les lui confier.

Ses actions sont de 100 fr. chacune. Une part de fondateur devant être remise à tout propriétaire de 5 actions, nous engageons à souscrire par 5 actions ou multiples de 5, de la manière suivante :

5 actions (et 1 part de fondateur) 500 fr.

10 actions (et 2 parts de fondateur) 1.000 fr.

20 actions (et 4 parts de fondateur) 2.000 fr.

et ainsi de suite.

Le capital de la Société d'Entreprise est, à l'heure actuelle, presque intégralement réuni. Nous recommandons donc très vivement aux naturistes désireux de devenir actionnaires, de souscrire sans retard, en utilisant le bulletin ci-dessous.

SOCIETE D'ENTREPRISE GENERALE DES ILES D'OR

(Filiale de la Société Héliopolis)

Société anonyme en formation au capital de 150.000 francs. Statuts déposés chez M^e Picard, notaire à Paris, 85, rue de Richelieu. Publication faite au Bulletin Annexe du Journal Officiel, le 8 juin 1931.

Emission de 1.500 actions de 100 francs

BULLETIN D'ADHESION DE PRINCIPE

à remplir et à retourner, accompagné du montant de la souscription, au Dr André Durville, 15 bis, rue Cimarosa, Paris (16^e)

Je soussigné (noms, prénoms, adresse complète).....

....., vous prie de me réserver :

..... actions de 100 fr. de la Société d'Entre-

prise, pour un total de fr.

Frais de timbres. 5 fr.

Total fr.

dont je vous adresse ci-joint (1) le montant (toutes les valeurs doivent être rédigées au nom du docteur André Durville), dont j'adresse le montant (1) à votre compte de chèques postaux : Paris 236-69.

Je vous prie de bien vouloir m'adresser en échange, pour signature, le bulletin de souscription sur papier timbré, exigé par la loi.

(1) Rayer la mention inutile.

SOCIETE HELIOPOLIS

(Société anonyme en formation)

La Société Héliopolis est en cours de constitution et ses statuts seront incessamment publiés et déposés, conformément à la loi.

Cette société, qui sera propriétaire, grâce à l'apport des docteurs Durville, de la partie de l'île du Levant où se concentre actuellement le Centre naturiste (domaine de l'Ayguade), sera uniquement « immobilière » et ne prendra part à aucune opération commerciale. Son seul rôle consistera à attribuer à ses actionnaires une partie de son capital « terrain » : tout propriétaire d'une action A aura, pendant la durée de la société, droit de jouissance (comme s'il en était locataire), d'un terrain de 500 m² ; tout propriétaire d'une action B aura, de même, la jouissance d'un terrain de 100 m². A l'expiration de la société, tous les ex-actionnaires deviendront définitivement et sans débours, propriétaires de leur parcelle, par partage de l'actif.

Cette attribution de terrains par actions présente de très nombreux avantages, et, notamment, celui d'éviter de nombreux frais à l'acquéreur, la société en faisant son affaire lors même de sa constitution.

Près de deux cents naturistes, devenus fondateurs d'Héliopolis, ont déjà retenu la presque totalité de ces actions (actuellement représentées par des promesses de vente délivrées par les docteurs Durville) et sont, en fait, propriétaires de la plus grande partie du domaine.

Dès la constitution de la Société, ces actions prendront une valeur largement supérieure à leur prix de vente actuel, valeur justifiée par la mise en œuvre systématique du Centre naturiste, et par la plus-value consécutive des terrains.

Nous ne saurions trop engager les naturistes qui désirent établir leurs droits sur une parcelle de terrain d'Héliopolis, en vue d'y établir un bungalow ou une tente fixe pour leurs vacances, ou simplement en vue de faire un placement rémunérateur de leurs disponibilités, à retenir d'extrême urgence une ou plusieurs des rares actions qui restent à placer et à profiter des nombreux avantages actuellement consentis aux souscripteurs (part de fondateur, etc.).

Envoi sur demande des conditions de souscription, plans, renseignements détaillés, cahier des charges, etc., etc.



RESTAURANTS

Pendant la saison d'hiver, un restaurant assure en permanence le ravitaillement des campeurs. Il est provisoirement campé dans les ruines du vieux village du Grand-Avis, en attendant l'ouverture (le 1^{er} mars prochain) des restaurants du domaine de l'Ayguade.

RESTAURANT CRESPIN
(Auberge du Grand-Avis)

Petit déjeuner 3 fr.

Déjeuner 11 fr.

Dîner 11 fr.

Pension : 23 fr. - (Service : 10 %).

Pour renseignements complémentaires, locations de tentes, achats de terrains, souscription aux émissions, commande de bungalows, etc., etc., s'adresser exclusivement au docteur André Durville. Du 16 au 30 de chaque mois : à l'imprimerie de « Naturisme », 24, rue d'Alleray, Paris (15^e). Du 2 au 14 de chaque mois : à l'île du Levant.

En son absence de l'île du Levant, sont accrédités pour le représenter :

M. Petit, directeur-adjoint du Centre naturiste, chargé de l'expédition des affaires courantes ;

M. Bernier, ingénieur-géomètre, chargé de faire visiter le domaine et choisir les terrains ;

M. Rippert, architecte, chargé de tout ce qui concerne les constructions.

Sur la côte, pour tous renseignements, s'adresser à Mlle Mercier, Agence Principale Immobilière, avenue Charles-Cazin, Le Lavandou (en face les Ecoles).